

Índice

<i>Introducción</i>	15
1. CÓMO AYUDAR A TU HIJO A COMUNICARSE MEJOR	25
Dedícale tu tiempo para hablar	25
Abordar y reconocer sus sentimientos	28
¿Quieren ayuda para resolver problemas?.....	30
Hacer las preguntas adecuadas.....	34
¿Estás dedicando toda tu atención a tu hijo?.....	36
¿Hay alguna alternativa a estar siempre encima de ellos?	38
Utilizar las palabras adecuadas.....	39
Cómo ayudar a niños con tendencia a hablar demasiado.....	41
No decir lo suficiente	43

De acuerdo, ya estoy escuchando pero ¿y mi hijo?	44
Comunicarse puede ser divertido	46
La comunicación no verbal es igual de importante ...	47
Lo que vas a necesitar	48
2. CÓMO ALIMENTAR LA CONFIANZA DE TU HIJO	49
¿Qué es la autoconfianza?	49
¿Quién es responsable de la falta de autoconfianza de tu hijo?	50
Alimentar la autoconfianza desde dentro	52
Aceptarlos tal y como son	53
Reflexiones positivas	54
Cumplidos.....	55
Dejad que los niños sean independientes y prueben cosas nuevas	55
Mantenerse erguido.....	57
Y sonríe, sonríe, sonríe	60
Superar situaciones difíciles.....	62
Utilizar imágenes para crear confianza	68
Lo que vas a necesitar	71
3. CÓMO MOTIVAR A TU HIJO PARA QUE COOPERE.....	73
La importancia de las reglas y los límites.....	78
Disciplina	80
Lenguaje de «cooperación» efectivo	83
Expresar tu agradecimiento.....	88
Lo que vas a necesitar	89

4. CÓMO AYUDAR A TU HIJO A MANEJAR SUS EMOCIONES.....	91
Cómo enseñar a tus hijos a reconocer sus sentimientos	92
¿Qué hacer si tu hijo confunde sus sentimientos?	94
Reconocer los sentimientos buenos.....	96
Reconocer «otros» sentimientos	98
Manejar la ira.....	99
Tener miedo.....	107
Preocupaciones exageradas	110
Frustración.....	113
Manejar el estrés	114
La importancia del sueño y de una buena alimentación	120
Lo que vas a necesitar	121
5. ¿CÓMO AYUDAR A TU HIJO CON SUS AMISTADES?.....	123
¿Por qué algunos niños tienen problemas con las amistades?.....	125
La importancia de las amistades	125
Hacer amigos	127
El código de la amistad	132
Amigos desagradables con tu hijo.....	134
Sentirse marginado	136
Amistades tóxicas.....	139
Presión entre iguales	143
Niños tímidos.....	145
Pelearse versus negociar y comprometerse	147

Espacio personal	152
Leer la mente.....	154
Lo que vas a necesitar	156
6. CÓMO AYUDAR A TU HIJO A ACEPTARSE Y QUERERSE	
TAL Y COMO ES	157
¿Qué es la autoestima?	157
La importancia de la autoestima.....	159
Ideas para empezar a sentirse bien	163
La importancia del elogio	169
Celebrar la singularidad.....	171
Frases para alimentar la autoestima	174
Creencias	177
Lo que vas a necesitar	178
7. CÓMO AYUDAR A TU HIJO A LLEVARSE MEJOR CON	
SUS HERMANOS	179
Rivalidad fraternal.....	179
¿Por qué discuten tus hijos?	181
Buscar una solución para la rivalidad fraternal.....	192
Tener su propio espacio	197
Rivalidad entre hermanos y hermanastros.....	200
Lo que vas a necesitar	202
8. CÓMO AYUDAR A TU HIJO A SUPERAR UNA RUPTURA	
FAMILIAR.....	203
Separación parental	203
Hablar de ello	204

¿De quién es la culpa?	208
¿Qué le va a pasar a tu hijo?	210
Sentimientos	211
Dinero	215
Reglas nuevas	218
La separación puede ser definitiva	220
El «traspaso» de un padre a otro	221
Entre dos fuegos	222
Familias reconstituidas	226
Lo que vas a necesitar	233

9. CÓMO AYUDAR A TU HIJO CON LOS PROBLEMAS

EN EL COLEGIO	235
Acoso	235
¿Por qué acosan los niños?	237
Es malo con los demás	247
Concentración	248
Planificar	250
La transición a Secundaria	251
Lo que vas a necesitar	266

10. CÓMO AYUDAR A TU HIJO CON SUS HABILIDADES

PARA LA VIDA	267
Aburrimiento	268
Admitir la culpa	270
Cambios	272
Decidir	273
Modales	279

Pensamientos negativos.....	282
Puntualidad.....	289
Responsabilidad e independencia.....	291
Lo que vas a necesitar	294
<i>Conclusión</i>	295
<i>Guía de referencia rápida a las herramientas</i>	297
<i>Más información</i>	
<i>Referencias</i>	299
<i>Agradecimientos</i>	303

Introducción

Me llamo Naomi Richards y por lo que sé soy la única coach que trabaja con niños de 6 años en adelante en Reino Unido. Si consultan la Red, comprobarán que hay varios coach que trabajan con adolescentes, y otros que se dedican a los padres, pero parece que soy la única en el país cuya actividad se concentra en niños en edad escolar primaria. La razón puede ser bastante sencilla. El coaching para niños es algo bastante nuevo en Reino Unido y cualquier novedad tarda tiempo en cristalizar. En Estados Unidos el coaching para niños ya se ha extendido bastante, hasta el punto de que muchos cuentan con ello y no conlleva ningún prejuicio: se ve como un proceso gradual y positivo que ayuda a los más pequeños a solucionar sus propios problemas. También se ha hecho popular porque es

muy distinto de la psicoterapia/terapia. Una de las principales diferencias entre ambas es que la terapia se centra en el pasado de una persona, mientras que el coaching se vuelca completamente en mirar hacia delante y en hacer cambios con vistas al futuro.

Soy consciente de que la idea de un coaching para niños puede parecer algo ambigua, de modo que he aquí varios ejemplos con los que podría describir mi trabajo.

- Enseño a los niños a buscar soluciones prácticas a sus problemas.
- Les ofrezco las habilidades/herramientas que necesitan para la vida.
- Los ayudo con sus problemas y sus preocupaciones mediante principios de coaching.
- Me dedico al «aquí» y al «ahora» de los problemas de un niño.
- Convenzo a los niños de que son capaces de cambiar las situaciones en las que se ven envueltos.
- Trabajo con los niños, animándolos a mejorar en la comunicación y el proceso de razonamiento.
- Ayudo a los niños con sus dificultades, sus miedos y sus pensamientos.

Creo que estas definiciones explican de qué se trata mi trabajo y espero que alguna de ellas, si no todas, os resulten familiares.

¿Por qué quieren los padres un coach para sus hijos?

Los padres son casi siempre quienes animan a su hijo a hablar conmigo, y muchos de los niños aceptan de buen grado la idea de compartir sus pensamientos y sus miedos con un adulto imparcial. Hubo un tiempo en que los niños tenían abuelos o tíos con los que podían hablar, pero hoy en día las familias están más fragmentadas geográficamente. Algunos niños no tienen a nadie con quien hablar ni quien los ayude con sus problemas.

Los padres acuden a mí por cuatro razones:

- Su hijo tiene un problema y no saben cómo ayudarlo.
- Los padres notan que su hijo tiene un problema pero el niño no quiere hablarles de ello.
- Los padres quieren que haya un cambio en el comportamiento de su hijo.
- Los padres creen que su hijo debe aprender nuevas habilidades.

Sea cual fuere el motivo, yo puedo ayudarlos. En este libro pretendo daros la capacidad de ayudar a vuestros hijos.

Sería maravilloso que como padres tuviéramos todas las respuestas, pero no es así. En mi opinión la experiencia de ser padre es un reto diario. Aprendemos constantemente de nuestros hijos y de nosotros mismos

como padres. Tenemos que valernos de nuestros instintos, a veces sobre la marcha, y esperar a que sean acertados, teniendo en cuenta los sentimientos y los pensamientos de nuestros hijos a la vez que nos aseguramos de que el resto de la familia está bien y contenta y que tiene todo cuanto necesiten. Ser padre es un trabajo a tiempo completo que incluye todo un abanico de emociones. En mi opinión un instante puedo estar abrazándolos y al siguiente a punto de estallar de rabia. El humor de nuestros hijos es increíblemente variable y puede afectar a nuestra actitud y a nuestra forma de interactuar con ellos.

Un proceso gratificante

Entrenar a un niño para la vida es un proceso muy gratificante —después de todo estás contribuyendo a que la generación del futuro convierta sus pensamientos, sus sentimientos y las situaciones negativas en más positivos y constructivos—. Los niños quieren comprenderse mejor y en el coaching descubren que pueden ver claramente lo que de verdad quieren en la vida. El coaching puede fortalecer la confianza en sí mismos y ayudarlos a sobrellevar mejor la presión escolar, la vida y las relaciones en casa.

Los niños tienen recursos para resolver problemas, pero no siempre saben utilizarlos: a veces necesitan

orientación. Necesitan a alguien que se sienta con ellos, les hable del problema y luego pensar cómo resolverlo. Y esa persona puedes ser tú. Además de su padre o su madre eres alguien a quien respetan y en quien confían, y puedes ser quien los oriente en sus problemas. Los niños tienen que ser capaces de resolver problemas, pues más adelante tendrán que tomar decisiones sobre su trabajo, sus relaciones, su casa, etcétera. Pero incluso cuando están en la escuela primaria ya tienen que ser capaces de valerse por sí mismos, de modo que nunca es demasiado pronto para empezar a trabajar con ellos como «entrenador» y darles esas «herramientas de vida» fundamentales. De lo contrario, es posible que recurran a ti cada vez que tengan que tomar una decisión.

Orientar a tu hijo en sus problemas

Por lo general los niños quieren tratar los problemas sobre la marcha y resolverlos con rapidez. Prefieren eso a adoptar soluciones que requieran un esfuerzo a largo plazo. Sencillamente, no tienen paciencia. Les preocupa el problema que tienen ahora y quieren que desaparezca antes de que llegue mañana. Si el problema no desaparece, puede hacer que el niño se sienta atascado y afecte a su humor en otras áreas de su vida. Se traen los problemas de la escuela a casa y se

llevan los de casa al contexto escolar. Y parece que no hubiera salida.

Los niños quieren sentir que sus padres los valoran, los respetan y los escuchan. Cuando es así, lo más probable es que respondan con ese mismo respeto y sean colaboradores. Puede que estén más dispuestos a escuchar y valoren más tus ideas y tus opiniones. Tú puedes ser la persona que los escucha y los orienta con sus problemas dándoles las herramientas que necesitan para avanzar en esta vida. De este modo, estarás preparándolos para ser jóvenes felices, fuertes y seguros de sí mismos. Con las herramientas que utilizo en este libro voy a demostraros que vosotros —como padres— también podéis ser los entrenadores de vida de vuestros hijos.

He escrito este libro con la idea de ayudaros a saber más de lo que sucede en la mente de vuestros hijos para que os centréis en ayudarlos en aspectos de la vida que les preocupan. Os será útil en los momentos en los que no sepáis qué decir cuando vuestro hijo viene con un problema, y os guiará hasta encontrar una solución adecuada para él o ella. Nunca hay una sola respuesta para el problema de un niño: hay montones, y por ello precisamente es tan importante explorar todas las posibilidades antes de que el niño tome una decisión sobre cómo afrontar ese problema y solucionarlo.

Este libro es una caja llena de materiales útiles para hacer que tu hijo empiece a hablarte de asuntos

que le preocupan y podáis pensar en una solución juntos. Se trata de comunicarse y colaborar. Ningún niño quiere sentirse aislado y sin nadie con quien hablar. Quieren vuestro tiempo, vuestra comprensión y vuestra ayuda para afrontar las situaciones difíciles en las que se ven involucrados, o los sentimientos de infelicidad que los invaden.

Está dirigido a cualquier persona que esté criando un hijo, ya sea como abuelo, padrastro, pariente o tutor. ¡Este libro es para ti! Ahora bien, recuerda que sólo trabajo con niños a partir de 6 años, de modo que estas actividades son esencialmente para niños en edad escolar primaria. Si se utilizan con chicos menores de esa edad, puede que no resulten tan eficaces.

El libro trata los principales terrenos de la vida de un niño en los que necesita ayuda. Se diferencia de cualquier otro libro educativo que trata de lo que los niños necesitan de sus padres y de su vida (utilizaré la palabra «padres» en todo el libro dado que la mayoría de personas responsables de un niño son sus padres, independientemente de cómo adopten ese papel).

Trabajar en equipo

He intentado escribir este libro de manera relajada y realista para que sientas como si estuviera ahí contigo. Cuando empiezo el coaching con niños primero

los veo a solas, y luego, con permiso del niño, hacemos turnos con sus padres. Lo hago para que los padres sean conscientes de lo que el niño va a hacer entre sesión y sesión. Esto significa que juntos podemos trabajar en equipo y los padres pueden observar si se producen los cambios esperados en el niño. Al leer este libro irás metiéndote en el trabajo en equipo. El coaching es un trabajo en colaboración: tu hijo y tú formaréis parte del mismo equipo y trabajaréis juntos para encontrar soluciones a problemas. Para algunos niños no hay nada mejor que formar parte de un equipo. Quiero que llegues a apreciar intuitivamente el coaching y que veas la utilidad de mis técnicas para tu hijo.

He dividido el libro por los aspectos más importantes de la vida de un niño, allí donde según mi experiencia la mayoría suele necesitar ayuda. Cada capítulo se centra en un aspecto importante que engloba otros temas relacionados con él. He incluido numerosos casos prácticos con la esperanza de que reflejen algunas de las situaciones que se pueden estar dando en tu casa ahora mismo, y para darte ideas de cómo hablar con tu hijo y lidiar con un problema en concreto. Todos los ejemplos incluidos son estudios de casos verdaderos, aunque he cambiado los nombres y algunos datos identificativos de los niños para proteger su identidad.

Asimismo, he sembrado el libro con preguntas para hacerte reflexionar acerca de ciertos temas. Siem-

pre que veas el símbolo de una bombilla, encontrarás una pregunta, y antes de meterte en el papel de coach de tu hijo me gustaría que te hicieras con un cuaderno de notas. Estas preguntas te invitan a pensar en tu hijo, en qué ayuda necesita y cómo puedes ayudarlo. Puedes utilizar el cuaderno para escribir la solución que tu hijo va a intentar aplicar y luego supervisar su progreso. También puedes anotar aquello que no funciona. Tu cuaderno puede ser un complemento de todo lo que estoy hablando, y cuando termines de leer el libro debería contener información valiosa sobre aquello con lo que tu hijo se muestra receptivo y las medidas que él tomará de aquí en adelante. Guarda el cuaderno en lugar seguro y fecha los comentarios de manera que puedas comprobar cuándo empezaste a aplicar cada medida. Puedes consultarlo siempre que lo necesites.

También encontrarás por todo el libro recuadros destacados con la frase «La herramienta que hay que utilizar». Estos recuadros contienen las principales herramientas de cada capítulo, y cada herramienta es un ejercicio sumamente útil y convincente que puedes hacer con tu hijo para que cambie la situación en la que se encuentra.

Todas las ideas incluidas en este libro han sido utilizadas en mis sesiones con niños y ahora quiero compartirlas. No todas son de mi propia cosecha, pero sí la mayoría. Y ahora quedan escritas en papel, listas

para su uso y para que las emplees como si fueran tuyas.

Puede que algunas de ellas no sean adecuadas para tu hijo, y es posible que al sugerir una la rechace taxativamente. No te preocupes: habrá otras que puedas utilizar y que lo motiven más. Ahora bien, aunque hablo de ir probando ideas, conviene recordar que suelen tardar un tiempo en hacer efecto, de modo que si después de un par de días o de semanas no crees que lo que está probando tu hijo funcione, persevera. Puede que tarde un poco más en cuajar.

I

Cómo ayudar a tu hijo a comunicarse mejor

«Si tenemos dos orejas y una sola boca, es precisamente para escuchar el doble de lo que hablamos».

EPÍCTETO

Dedícale tu tiempo para hablar

Si algo recomiendo a cualquier familia es que haya buena comunicación y, curiosamente, es uno de los temas que los niños sacan más en las sesiones de coaching.

A menudo se quejan de que sus padres no los escuchan, o que ni siquiera les oyen. Por ejemplo, pueden tener la sensación de que tienen que repetir constantemente las cosas o que no los avisan de próximos acontecimientos, como citas para jugar con sus amigos, visitas al dentista, etcétera. Algunos sienten también que sus padres no les dedican suficiente tiempo para hablar. Hasta cierto punto todos somos culpables de ello. Sabemos que no les estamos dedicando la atención que merecen porque empiezan a gritar mientras estamos ocupados en otra cosa, nos repiten las mismas preguntas o no entienden lo que tienen que hacer porque no se lo hemos explicado lo suficientemente claro.

A nivel de aprendizaje diario, creo que si pudiéramos dedicar más tiempo para explicar una cosa a nuestros hijos una sola vez no tendríamos que perder *nuestro* tiempo más tarde para aclarárselo. La comunicación es fundamental en cualquier familia. Hablando y escuchando descubrirás las necesidades y las carencias de tu hijo, resolverás rápidamente malentendidos y discusiones y aprenderás a comunicarte con eficacia dentro de tu familia. Recuerda que cada familia es un mundo, y no todo lo que funciona en una sirve a las demás. Sé de familias que se comunican dejándose notas por la casa porque se ven muy poco mientras que otras se reúnen una vez a la semana para discutir asuntos que tienen descontentos a los padres y a los hijos.

Así pues ¿cómo podemos dar a nuestros hijos la oportunidad de hablar, para que hablen de verdad con nosotros? Cuando digo «hablar de verdad» me refiero a mantener una conversación en la que expresen qué piensan y compartan su día a día contigo. Hay comidas, aperitivos, trayectos en el coche, horas de acostarse, etcétera. Todas ellas son una oportunidad fantástica para charlar y compartir, para intercambiar anécdotas y experiencias. En esos momentos los niños pueden estar más relajados y les resultará más fácil abrirse a ti.

Una buena ocasión para hablar puede ser por la mañana, antes de ir al colegio, o por la noche, antes de acostarse. Son momentos en los que el monstruo que acecha a un niño puede asomar la cabeza. La «charla» debería ocurrir cuando creas que tu hijo va a estar receptivo y dispuesto a participar en una conversación, y en un momento en el que de verdad tengas tiempo para hablar. Cuando hables con tu hijo, tómate todo el tiempo que necesite y no le metas prisa. Puede suponer que se duerma diez minutos más tarde de lo acostumbrado, pero eso es preferible a que no se pueda dormir porque tenga algo rondándole la cabeza. Todo lo que te explique es importante para él, así que escúchalo atentamente y déjalo hablar hasta que termine. No creo que haya un «límite de tiempo» para hablar con tus hijos. Lo más importante es que tu hijo sepa que tiene toda tu atención, de modo que intenta que no os interrumpa nadie, ni el teléfono ni el timbre

de la puerta. Cuando hablo con mis hijos no quiero distracciones. Quiero que ambas partes estemos centradas y que mis hijos sientan que en ese momento no hay nada más importante que nuestra conversación.



Del 1 al 10, ¿cómo calificarías la comunicación actual en tu casa?

¿Cuál es el mejor momento del día para hablar con tus hijos?

Abordar y reconocer sus sentimientos

Parte del proceso de charlar y ponerte al día con tu hijo es comprobar que se siente bien con todo lo que sucede en su vida. A menudo pregunto a los míos: «¿Cómo va el cole?», «¿Qué ha pasado hoy?», e intento leer sus sentimientos y entender tanto lo que me cuentan como lo que no. Puede que haya algo de lo que le quieras hablar. Por ejemplo, si se ha portado mal ese día. Primero piensa en cómo quieres abordar el asunto y cómo vas a dirigirte a tu hijo: ¿qué tono podrías utilizar, qué tipo de palabras y cómo vas a plantear sus sentimientos? Plantéale preguntas abiertas

sobre el tema para que no te responda con los ojos en blanco y con evasivas.

Cómo plantear preguntas abiertas a tu hijo

La conversación podría empezar de cualquiera de estas formas:

«He notado que estás un poco disgustado últimamente. ¿Cómo va el cole?».

«¿Qué tal con tu amigo/a? Hace mucho que no lo/la mencionas...».

«Pareces un poco nervioso por los exámenes. Tengo muchos trucos para que estés menos estresado. ¿Quieres que te cuente un par?».

«¿Cómo va el cole? ¿Qué tal con tus amigos? ¿Cómo van las clases? ¿Qué es lo que más te cuesta?».

«¿Qué opinas de...?».

Si tu hijo confunde sus sentimientos con sus pensamientos —lo cual es bastante frecuente— puedes fijarte en sus cambios emocionales y poner nombre a esa emoción —por ejemplo, «Pareces estar pensando en algo que te entristece»—, y eso debería alentar a tu hijo a decir algo sobre cómo se siente.

Para resolver cualquier problema debes mostrar empatía y comprensión ante el asunto para que tu hijo sienta tu apoyo emocional. El hecho de que comparta sus preocupaciones y sus problemas contigo es bueno para tu hijo. Le hace sentir que la carga que lleva encima es más liviana. Y aunque no quiera o no necesite tu ayuda, conviene que sepa que siempre estás ahí para escucharlo.

¿Quieren ayuda para resolver problemas?

Al comenzar la conversación puede que tu hijo empiece a hablar de un problema sin llegar a pedirte ayuda para resolverlo. Pregúntale si quiere tu ayuda o simplemente quiere que lo escuches. Es posible que quiera compartir lo que planea hacer ante el problema y que quiera asegurarse de que crees que va a hacer lo correcto. Algunos niños me cuentan que tienen un problema pero no quieren hacer nada al respecto. Sin embargo, en la mayoría de los casos es probable que estén buscando una solución.

La herramienta que hay que utilizar



Solucionar problemas:

1. Pregunta a tu hijo qué cree que puede hacer ante el problema.
2. Intenta que se plantee tantas soluciones como sea posible.
3. Escribid las soluciones.
4. Discutid cada solución detalladamente. ¿Qué consecuencias cree que puede tener cada una de ellas? ¿Qué pasaría si adoptara la solución X o cómo reaccionaría la otra persona? Esto preparará a tu hijo ante resultados esperables e inesperados.
5. Pregúntale qué posibilidades de funcionar cree que tiene cada opción, del 1 al 10.
6. Analizad los resultados para ver qué soluciones tienen más probabilidad de funcionar.
7. ¿Se le ocurre alguna circunstancia que pueda impedirle solucionar el problema? Si es así, hablad sobre ese obstáculo y cómo superarlo.
8. ¿Cuándo podría intentarlo? ¿Ese mismo día o esa semana?
9. Pregúntale cómo sabrá si ha funcionado.

Con un poco de ayuda y apoyo de tu parte es más probable que pruebe esta nueva fórmula para

resolver problemas. Una vez que lo haya intentado, pregúntale qué tal le ha ido y si ha funcionado. Si es que no, anímalo a elegir otra idea más adecuada. Sea la que sea, apoya su decisión. Recuerda que es su problema y tu hijo sabrá qué es lo que le conviene más.

Como ejemplo de esta situación, veamos cómo John encontró una solución adecuada para su problema.

John se estresaba mucho por las mañanas por todo lo que tenía que hacer antes de ir al colegio. Tenía que hacer deberes, desayunar, ducharse, preparar la mochila, etcétera. Tenía tan poco tiempo para hacerlo todo que se estresaba. Quería tener mañanas más relajadas. Se nos ocurrieron las siguientes soluciones posibles:

- a) Preparar la mochila por la noche.
- b) Ducharse por la noche.
- c) Levantarse cuando suena el despertador.
- d) Programar el despertador para que suene media hora antes.
- e) Terminar los deberes por la noche.


Analizamos la viabilidad de cada solución y las valoramos del 1 al 10. La idea con mejor nota sería la que habría que probar.

<i>Solución</i>	<i>Viabilidad</i>	<i>Nota</i>
Preparar la mochila por la noche	Buena idea	9
Ducharse por la noche	Prefiere ducharse por la mañana	6
Levantarse cuando suena el despertador	Sí, no seas dormilón	8
Programar el despertador para que suene media hora antes	No tendrá ningún efecto	3
Terminar los deberes por la noche	Buena idea	9

John decidió hacer sus deberes y preparar la mochila la noche anterior, y eso le daría veinte minutos extra para hacer el resto de sus cosas a la mañana siguiente.

También puedes animar a tu hijo a que piense en las consecuencias de cada solución si la pone en práctica, y escribirlas en una hoja de papel (por ejemplo, ¿qué ocurriría si intenta cada solución?). ¿Qué consecuencias negativas acarrearían, y positivas? De este modo tu hijo podrá calibrar en su mente cuál es la mejor solución. Si utilizas el ejemplo anterior, el papel quedaría así:

	<i>Negativas</i>	<i>Positivas</i>
Preparar la mochila por la noche	Menos tiempo para ver la tele	Más tiempo por la mañana
Ducharse por la noche	Prefiere ducharse por la mañana	Más tiempo por la mañana
Levantarse cuando suena el despertador	Necesita dormir	No irá con tanta prisa
Programar el despertador para que suene media hora antes	Crea confusión	Estará listo para ir al colegio
Terminar los deberes por la noche	Menos tiempo para ver la tele	Más tiempo por la mañana



Piensa en algún problema que tenga tu hijo.
¿Se te ocurre alguna manera de ayudarlo a resolverlo?

Hacer las preguntas adecuadas

Los niños suelen tener dificultades para identificar y verbalizar sus pensamientos, y por ello es más fácil que te cuenten cómo se sienten mientras hacen una actividad. Personalmente, me gusta hablar con mis hijos

cuando están algo distraídos, como cuando preparamos la cena o hacemos galletas. De hecho, me encanta charlar con ellos cuando vamos en coche a algún sitio. Suelen estar más relajados y dispuestos a hablar sobre lo que piensan y sienten porque no hay un contacto visual directo y no notan una atención intensamente concentrada sobre ellos.

Un poco antes, al sugerir propuestas para hacer que los niños empiecen a hablar, mencioné las preguntas abiertas. Una pregunta abierta no ofrece a tu hijo la posibilidad de contestar «sí» o «no», sino que lo obliga a dar una respuesta más detallada. Por ejemplo, al preguntar «¿Que has hecho en el cole hoy?», o «¿Cuéntame qué tal en la bolera?» te aseguras una respuesta de al menos una frase.

Las preguntas abiertas siempre empiezan con un ¿por qué?, ¿qué?, ¿dónde?, ¿cómo? o ¿cuándo? Ahora bien, hay que tener cuidado y plantearle pocas preguntas, nunca bombardearlo con ellas. Los niños odian que se les lance una pregunta tras otra, y al final pueden acabar sintiéndose interrogados.

Si tu hijo no quiere hablar contigo, puedes intentar adivinar lo que contestaría a tu pregunta y ver si está de acuerdo con la respuesta.

Otra posibilidad es dejar la conversación abierta y que te conteste más tarde. Si no estás acostumbrado a hablar con tu hijo de forma regular, no esperes que se abra a ti a la primera. Puede tardar en adaptarse al

hecho de que te intereses en lo que hace y a que le preguntes. Pero no desistas. Intenta ofrecerle el máximo de oportunidades para hablar, y es probable que aproveche alguna de ellas.



Si adviertes un cambio en el comportamiento de tu hijo es que siente algo (positivo o negativo) y puede ser una señal de que ha llegado el momento de hablar.

¿Estás dedicando toda tu atención a tu hijo?

A menudo los niños sienten que no los escuchamos por lo que hacemos o lo que no hacemos mientras nos hablan. Podemos estar al teléfono, hablando con otro de nuestros hijos, haciendo alguna tarea doméstica, etcétera. La lista es interminable porque la mayoría de padres lleva una vida sumamente ocupada e intentamos hacer más de una cosa a la vez.

¿Con qué frecuencia te dicen tus hijos que no los escuchas? En mi casa al menos una vez a la semana.

¿Te has planteado alguna vez por qué?

- ¿Es porque no los miras mientras hablan?

- ¿Es porque no corroboras sus pensamientos o sus sentimientos?
- ¿Asientes con la cabeza? Es una buena manera de mostrar que estás escuchando.
- ¿Estás distraído por otra cosa u otra persona?
- ¿Utilizas palabras de reconocimiento como «sí, sí» y «¿de verdad?»?
- ¿Les sondeas con preguntas?
- ¿Es porque los interrumpes para decir lo que piensas o para preguntarles sobre lo que están diciendo antes de que terminen de hablar?

Al escuchar lo que tienen que decir les demuestras respeto, y ésta es una habilidad que conviene que hereden. Déjalos hablar, no los interrumpas y asegúrate de que los miras cuando te hablan. La mayoría de niños dirá que si no los miras es imposible que los estés escuchando. Hazles preguntas cuando terminen de hablar —prefieren eso a que los interrumpas una y otra vez—. Si les planteas preguntas pueden perder el hilo de pensamiento y enfadarse porque los has des centrado. Por último, utiliza comunicación no verbal y verbal efectivas, como asentir o decir «sí».

Párate a pensar unos instantes. ¿Qué haces cuando tu hijo te está hablando y qué podrías hacer de manera distinta?



¿Hay alguna alternativa a estar siempre encima de ellos?

Muchos niños sienten que sus padres no hacen más que agobiarlos pidiéndoles que lleven a cabo algo una y otra vez. Tienen que hacerlo porque saben que su hijo no está haciendo lo que le han pedido.

Sabemos que los niños odian que estemos encima de ellos, pero de vez en cuando es inevitable que se nos escape alguna palabra «agobiante». A su vez, ellos reaccionan dándonos una respuesta que no deseamos y adoptando una actitud rebelde, a veces incluso agresiva. Por ejemplo, algunos niños dejan de escuchar o se cierran en banda y contestan gritando.

Como padres, ¿qué debemos hacer para evitar que nuestros hijos se sientan agobiados por nosotros? Hay otras maneras de pedir a tu hijo que haga algo, con las que puede mostrarse más receptivo y colaborar más. A los niños les suele gustar que cuando les dices que hagan algo les expliques por qué se lo estás pidiendo. Una vez que le expliques el motivo mostrará más disposición a hacerlo. También ayuda que le digas para cuándo tiene que hacer algo. Por ejemplo, puedes pedir a tu hijo que prepare los libros para el colegio antes de irse a la cama. Es posible que no lo haga, pero si le explicas que de ese modo no tendrá que levantarse antes para preparar los libros, y que no le