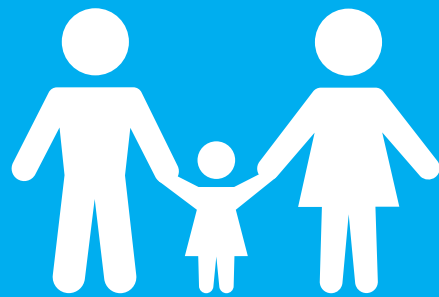




**Cómo hacer cumplir los**

# **límites**

**sin utilizar la fuerza**



# CÓMO HACER CUMPLIR LOS LÍMITES SIN UTILIZAR LA FUERZA

*¿Cómo hacer que los niños cumplan los límites o hagan sus obligaciones si no hay consecuencias por ignorar los límites?*

*Gran pregunta. ¿Cómo “hacemos” que nuestro hijo haga lo que queremos, sin usar la fuerza?*

*Lavar su plato después de comer o al menos llevarlo al fregadero es un ejemplo perfecto, porque nunca he conocido a un niño que este motivado a hacerlo o a un padre que no se ha frustrado tratando de que los niños obedescan.*

*Naturalmente, estamos tentados a amenazar a nuestro hijo con castigo. Es decir, de hecho, la única manera de “hacer” que un ser humano haga algo que no quiere hacer es hacerle saber que hay consecuencias.*

*Pero esto, no ayuda mucho...*

Si le dices que no habrá más cuentos antes de dormir (algo que en realidad nos acerca a los hijos) el resultado será un niño que está MENOS motivado para cooperar y estarás perdiendo la oportunidad de leer con tu hijo, lo cual es posiblemente una de las interacciones padre-hijo más importantes en su día, tanto intelectual como emocionalmente.

Eso crea una lucha de poder usando amenazas para obtener el cumplimiento, en lugar de crear una relación donde nuestro hijo QUIERE cooperar. ¿Qué haremos cuando nuestro niño no esté motivado por esta amenaza particular? Tendremos que subir la apuesta, amenazando una consecuencia mayor. Tarde o temprano, eso siempre conduce a un punto muerto, a menos que estemos dispuestos a usar la violencia.

Esa técnica enseña a los hijos que los desacuerdos deben ser resueltos con amenazas y fuerza, en lugar de reconocer las perspectivas de ambas personas y encontrar una situación ganar/ganar.

Estos no son resultados que queremos. Pero a veces tenemos que insistir en ciertas cosas. Por ejemplo, cepillarse los dientes. ¿Qué podemos hacer?

01.

## MANTÉN LA CALMA

Si te molestas, sólo provocarás que tu hijo quiera pelear o huir, lo que te hará parecer el enemigo y hace que sea menos probable que coopere.

Toma una respiración profunda y recuerda que esto **NO es una emergencia**. Siempre tienes el poder de calmar la tormenta, o de inflamarla.



02.

## RECONOCER LA PERSPECTIVA DE TU HIJO - CON SINCERIDAD Y EMPATÍA -

*“Realmente no te gusta cepillarse los dientes, ¿verdad, cariño?, te escucho, es aburrido quedarte allí y cepillarte cuando prefieres jugar. Pero tienes que hacerlo, sólo son unos minutos de lo contrario se te van a picar y tendrás dolor por horas, ¿qué prefieres?”*

COQUETA & AUDAZ



CÓMO HACER CUMPLIR LOS LÍMITES SIN UTILIZAR LA FUERZA

**03.**

## REPITA SU LÍMITE

“En esta casa, todos nos *cepillamos los dientes antes de acostarnos*, eso mantiene los dientes sanos”.



04.

## DARLE LO QUE QUIERE EN SU MENTE CON LA REALIZACIÓN DE LOS DESEOS

“Apuesto a que cuando seas mayor la gente te admirará por tus dientes perfectos “ Los escáneres cerebrales muestran que cuando imaginamos tener lo que queremos, el cerebro indica la satisfacción como si realmente la tuviéramos, **de modo que esto ayuda a que tu hijo se sienta mejor.** Y el uso de la imaginación para “pensar” sobre el tema le da a tu hijo más acceso al cerebro racional.

Finalmente, le estas mostrando que te preocupas por su felicidad, incluso cuando no puede decir sí a lo que quiere.



05.

## INVITACIÓN A COOPERAR A TRAVÉS DEL JUEGO

*Una vez que lo haces un juego, eliminas la renuencia.*

A menos que los niños estén enojados o cansados, no pueden resistir una invitación a jugar. Así que hazlo divertido.

Haz un concurso de cepillado de dientes.

Cepille sus dientes y comente todo lo que encuentre allí: “¿Es eso un espagueti?”

Hagan caras divertidas y vean quién hace más espuma



## ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN GANAR/GANAR

*Si piensas fuera de la caja - y tienes tiempo para ser creativo - siempre puedes encontrar una solución.*

“Hmm ... no te quieres cepillar ... Y tenemos que mantener los dientes limpios para que las bacterias no se coman tus dientes .... ¿Qué podemos hacer para que esto funcione?”

“¿Quieres cepillar los dientes de Teddy y luego los tuyos?”

“¿Quieres cepillarme los dientes al mismo tiempo que yo cepillo los tuyos?”

“¿Qué tal si te canto tu canción favorita mientras cepillas?”

“Tal vez debería mantenerte aquí para que puedas mirarte al espejo mientras nos cepillamos?”

Si permaneces tranquila, casi siempre podrás encontrar una solución ganar / ganar. **Por supuesto, lo que funciona esta semana dejará de funcionar la próxima semana, por lo que encontrar nuevas estrategias requerirá creatividad de tu parte.** Pero como se hace claro que el cepillado no es negociable, habrá menos resistencia.

¿Es más trabajo que usar la fuerza para cepillar a su hijo? Sí, por desgracia lo es. Pero es

mucho más agradable que los castigos. Y es mejor para el desarrollo de tu hijo.

**¡Esto no es tiempo perdido! Es tiempo de conexión, y fortalece tu relación. Y además le estás enseñando algunas lecciones maravillosas:**

**Mamá y papá se preocupan por lo que quiero y tratan de trabajar conmigo en lugar de usar su poder para obligar y amenazar. Eso me hace querer cooperar con ellos.**

**No soy una mala persona por no querer cepillarme los dientes. Mis padres entienden.**

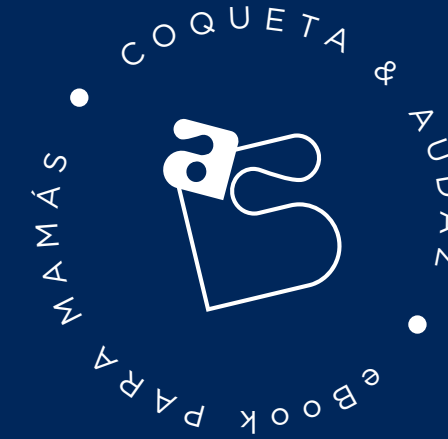
**Las personas pueden tener diferentes perspectivas y necesidades; Si pensamos fuera de la caja siempre podemos encontrar una solución que funcione para todos.**

**Cepillarse los dientes no es tan malo. Es incluso divertido, porque me siento cerca de mis padres.**

**Amo a mis papas. Son increíbles. Yo nunca querría defraudarlos. Así que incluso hago las cosas que quieren, sólo porque quieren que lo haga.**

**¿Qué más se puede pedir?**





[COQUETAYAUDAZ.COM.MX](http://COQUETAYAUDAZ.COM.MX)

**JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO**  
LEÓN, GTO. MÉXICO