

Soluciones en casa, éxito en la escuela

Alex quiere jugar con el juguete de su hermano, pero en lugar de pedirselo se lo quita. Sarah sabe vestirse sola, pero lloriquea para que la vista su madre.

Usted puede usar situaciones cotidianas como éstas para ayudar a sus hijos a que aprendan autocontrol, independencia y otras habilidades que les servirán en casa y en la escuela. Ponga a prueba estas ideas para encarar desafíos que les surgen normalmente a los padres.



Desafío: Enseñar a su hijo a ser independiente

Solución: Demostrar a su hijo cómo puede hacer solo cosas que él dependa más de sí mismo y le ahorre a usted tiempo más tarde. Escriba “¡Puedo hacerlo!” en la parte superior de un folio. Cuando le pida a usted ayuda con una tarea (lavarse las manos),

hágala con él paso a paso (humedecerse las manos, enjabonar, fro-

tar, aclarar, secarse). Cuando pueda hacerlo solo, escribe esa acción en su lista de “Puedo hacerlo”. La próxima vez que le pida a usted que le lave las manos recuérdale: “¡Eso ya está tu lista!”

Desafío: Disminuir los gimoteos

Solución: Su día transcurrirá más placenteramente si su hija pide lo que quiere con un tono agradable de voz. Explíquelo primero lo que es gimotear indicándoselo cuando lo haga. A continuación enséñele cómo pedirlo con un tono agradable. (“Mamá, ¿puedo merendar, por favor?”) Si usted no responde hasta que se lo pida con un tono normal, ella se dará cuenta de que los gimoteos no funcionan. *Nota:* Como los niños tienden a gimotear cuando están cansados o hambrientos usted puede evitar esas situaciones asegurándose de que su hija duerma lo suficiente y coma con regularidad.

Desafío: Conseguir que su hijo haga sus tareas

Solución: Ayudar en casa enseñará a su hijo a ser responsable. Procure que él decida de qué tareas se va a encargar. Dele unas

cuantas posibilidades entre las que elegir: “¿Quieres encargarte de doblar las toallas, de poner la mesa o de dar de comer a los gatos?” Podría hacer las mismas tareas durante una semana para adquirir el hábito. Aunque su trabajo no sea perfecto, procure no corregir lo que haga mal para que no se desanime. *Idea:* Saque una foto de su hijo haciendo cada tarea. Ponga las fotos en la nevera. Cuando las vea recordará sus tareas y se sentirá orgulloso y responsable.

Desafío: Animar a su hija a que comparta con los demás

Solución: Cuando su hija quiere un juguete que tiene uno de sus hermanitos o una amiga, ayúdela a que piense en maneras de que las dos puedan jugar con él. Por ejemplo, una persona podría llenar el remolque con arena y la otra podría vaciarlo. A continuación pueden hacerlo al contrario. También podría sugerirle a su hija que ofrezca dar algo a cambio del juguete (“Te cambio mi crayón rojo por el tuyo azul cuando termines”). Si suelen pelear por los juguetes, use un reloj con alarma para que cada niño juegue con el juguete un tiempo determinado (por ejemplo, 15 minutos).



continúa

Desafío: Ayudar a su hija a desarrollar el autocontrol

Solución: Saber hacer frente a sentimientos como el enojo y los celos disminuirá los disgustos y las rabietas de su hija. El autocontrol puede evitar también que golpee o empuje a los demás. Enséñele los nombres de emociones específicas. (“Parece que te sientes abatida. ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?”) Use animales de peluche para hablar sobre sus sentimientos. Si está disgustada porque ha perdido un partido, podría simular que su osito dice: “Yo también me entristezco cuando pierdo”. Anime a su hija a que elija otro animal de peluche para que hable con el que sujeta usted. (“Como yo. La verdad es que quería ganar.”)



Desafío: Ayudar a su hijo a acostumbrarse a un nuevo hermanito

Solución: Cuando nace un nuevo hermano puede que su hijo se sienta inseguro porque tiene que compartir la atención de usted. Procure reservar tiempo para ustedes dos (por ejemplo, cuando el bebé duerme o cuando hay otro adulto en casa). También puede contribuir a su adaptación que usted lo incluya en el cuidado del bebé. Si se porta como un niño más pequeño, por ejemplo habla como un bebé, procure no hacer de ello un problema. Podría tomarlo en brazos y cantarle una nana. A continuación enséñele lo divertido que es ser un niño mayor haciendo con él una actividad que el bebé aún no puede realizar (hacer galletas, jugar con bolitas de cristal). Si se porta peor de lo normal, mantenga las normas de siempre. Se sentirá más seguro si usted es consistente.



Desafío: Limitar las acusaciones sobre los otros hermanos

Solución: Los niños acusan a sus hermanos para conseguir atención. Cuando su hija corra a decirle a usted: “¡Lanzó un balón en casa!” usted podría contestar con tranquilidad: “De acuerdo. Si veo un problema me ocuparé de él” y volver a lo que estaba haciendo. Así ella se sentirá escuchada pero comprenderá que las acusaciones no la llevan a ningún sitio. Nota:

Explíquela que es importante que le diga si alguien está herido o en peligro, eso no es acusar.

Desafío: Enseñar a su hijo a resolver problemas

Solución: Su hijo ganará confianza si resuelve sus propios problemas.

Cuando tenga dificultades con algo, procure evitar acudir corriendo con consejo. Digamos que está construyendo un fuerte y la manta se le cae repetidamente. Podría preguntarle: “¿Se te ocurre una manera de arreglarlo?” o “¿Ves algo que podrías usar para sujetar la manta a las sillas?” A continuación, deje que su hijo ponga a prueba sus ideas. Aprenderá equivocándose. Idea: Dele una caja con objetos comunes en la casa que pueda usar de varias maneras.

Por ejemplo, un tubo de toallas de papel podría convertirse en un micrófono o un telescopio. Ser creativo le ayudará a aprender a resolver problemas con más facilidad.

Desafío: Disminuir el tiempo frente a la pantalla

Solución: Si su hija quiere ver la TV constantemente o jugar a juegos en el teléfono de usted, quizá parezca más fácil a veces dejarle que haga lo que quiera. Pero si aprende a ocupar su tiempo con otras actividades la animará a ser más creativa y más activa. Prepare con ella en su casa un espacio acogedor para jugar. Pongan un buen surtido de libros de la biblioteca en una cesta, llenen una caja de zapatos con plastilina y moldes para galletas y coloquen cajas de rompecabezas y de juegos de manera que ella vea lo que tiene disponible. Añadan también pelotas, una cuerda de saltar y otros juguetes para el exterior de manera que los agarre con facilidad antes de salir a jugar. Finalmente ayúdela a planear de antemano. Antes de que encienda la TV o de que le pida usar su portátil o su tableta, dígame: “¿Con qué vas a jugar hoy?” Es muy posible que una vez que su hija se ocupe con algo piense menos en películas y videojuegos.

Desafío: Enseñar a su hijo a cooperar

Solución: Trabajar con los demás para alcanzar una meta enseñará a su hijo a trabajar en equipo. Cuando su familia tenga que hacer algo, como limpiar el cuarto de estar o colocar una compra grande en la nevera, dígame a su hijo que eche una mano. Durante la limpieza él podría organizar los juegos de mesa o colocar los DVD. Cuando vuelvan de la compra él podría llevar las bolsas más ligeras mientras que usted lleva las más pesadas.

Idea: Cuando su hijo juegue con sus hermanos o con amigos, anímelo a que hagan proyectos en grupo. Podrían hacer comida con arcilla para un restaurante imaginario o crear movimientos de baile para una canción.

