CRIANZA CENTRADA EN LAS RELACIONES

Cuando regañar, sermonear y gritar no funcionan

Este documento fue traducido del inglés al español por Google Translate. Parte de su contenido puede ser inexacto a la publicación original del documento. Envíe un correo electrónico a Bernard Ivin a sfcounsleing@gmail.com con comentarios o correcciones que puedan mejorar esta traducción al español de Parentalidad centrada en las relaciones.

Bernard Ivin, LCSW

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	3
• Lo que aprenderás	3
SECCIÓN 1: ¿POR QUÉ REGRESAR, SERMONAR Y GRITAR SON LA NORMA?	5
• Las tácticas de comunicación coercitiva más comunes utilizadas por los padres	8
• Las tácticas de resistencia coercitiva más comunes utilizadas por los niños	10
SECCIÓN 2 - LOS TRES FUNDAMENTOS DE LA CRIANZA EFICAZ	16
• Fundamental #1 – Autodominio	16
• Fundamental #2 – La calidad de la relación padre-hijo	17
• Fundamental #3 – Disciplina Efectiva	21
SECCIÓN 3 - LAS SIETE PRÁCTICAS DE LA CRIANZA CENTRADA EN LAS RELACIONES	25
• Práctica #1: hacer del autodominio una prioridad máxima	25
• Práctica #2: Sea consciente de su cuenta bancaria de relación	26
• Práctica #3 – Hacer Depósitos Diarios	26
• Práctica #4: elija sabiamente sus retiros	27
• Práctica #5 – Haga de cada situación disciplinaria una oportunidad de enseñanza	29
• Práctica #6: sea persistente frente a los contratiempos y la mala conducta continua	29
• Práctica #7 – Déjate llevar y ten fe en tu hijo	29
• La crianza centrada en las relaciones en pocas palabras	30
• Paternidad centrada en las relaciones en acción	30
• Consideraciones adicionales sobre la crianza centrada en las relaciones	33
SECCIÓN 4 - AYUDE A SU HIJO A TENER ÉXITO EN LA ESCUELA	34
• Descripción general del tiempo productivo	35
• Los requisitos previos para el tiempo productivo	36
• Los cuatro pasos para implementar el tiempo productivo	37
• Paso #1 – Explique el tiempo productivo a su hijo	37
• Paso #2 – Iniciar el Inicio del Tiempo Productivo	38
• Paso #3: haga que su hijo vea las lecciones 4 a 6 del curso de habilidades para el éxito	40
• Paso #4: cuando se considere necesario, cambie al modo de disciplina	40
• 7 claves para implementar con éxito el tiempo productivo	42
• Reflexiones finales sobre el tiempo productivo	43
• Palabras de precaución con respecto al tiempo productivo	43
SECCIÓN 5 - ENTENDER Y AYUDAR A SU HIJO A SUPERAR LOS OBSTÁCULOS PARA EL ÉXITO ESCOLAR	46
• Principio n.#1: si a su hijo le fuera bien, le iría bien	47
• ¿Cuáles son los obstáculos para el éxito?	48
• ¿Qué son los obstáculos externos?	48
• ¿Qué son los obstáculos internos?	49
• Principio #2 – El cerebro es el órgano que dirige nuestras vidas	50
• ¿Qué son los fallos?	50
• ¿Qué son los fallos de funcionamiento?	51
• Principio #3: identificamos, entendemos y abordamos con precisión los obstáculos	54
SECCIÓN 6 – OBSERVACIONES DE CIERRE	56

INTRODUCCIÓN

Este documento es una transcripción de una presentación de audio sobre Crianza de los hijos centrado en la relación (RCP). La presentación fue publicada originalmente como parte de un programa multimedia llamado 1-2-3 Tener éxito. El Programa Éxito 1-2-3 fue diseñado como un recurso para estudiantes con dificultades escolares y sus padres. A lo largo de esta transcripción habrá referencias al Programa 1- 2-3 Éxito y sus materiales de acompañamiento. Si su hijo tiene dificultades académicas u otras dificultades, puede acceder al Programa 123 Sucede a costo cero visitando www.123succeed.com.

Al generar esta transcripción, los pronombres "ellos" y "ellos" se usan cuando se hace referencia a una persona genérica ("su hijo") cuyo género es desconocido para el autor e irrelevante para el contexto. Esta modificación fue hecha a la presentación de audio RPC original con el único propósito de adherirse a los estándares gramaticales contemporáneos. No pretendo expresar una posición social/política con respecto a la identidad de género y el uso de pronombres preferidos. Si bien este es actualmente un tema muy debatido y relevante para el bienestar de los jóvenes de hoy, está fuera del alcance de esta presentación y no serviría a su misión de ayudar a los padres a mejorar su eficacia.

RCP le facilita estrategias prácticas, concretas y poderosas para crear un ambiente familiar respetuoso y cooperativo, manejar el mal comportamiento de su hijo y mejorar su desempeño escolar. Aprenderás a hacer esto sin regaños, sermones, gritos o recurrir a otras tácticas emocionales o castigos que a menudo son ineficaces y te causan a ti ya su familia un gran estrés. RCP fue desarrollado por Bernard Ivin, un trabajador social clínico con más de 30 años de experiencia trabajando con niños y padres. Bernard ha estado en la práctica privada por más de veinte años y ha proporcionado servicios de salud mental a más de mil doscientos clientes. Además, es marido de 30 años y padre de tres hijos. En la investigación y el desarrollo de estrategias de crianza para ayudar a las familias que estaban jugando, y para manejar mejor a sus propios hijos en el hogar (que estaban en edad escolar en el momento), creó Relación Centrada Crianza de los hijos.

El PCR consiste en ideas, habilidades y estrategias que han sido probadas, refinadas y probadas durante décadas de práctica clínica con las situaciones familiares más difíciles. Si bien está diseñado para beneficiar a todos los niños, es esencial para la crianza de niños que son difíciles u opuestos por naturaleza. Esto incluye a los niños diagnosticados con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Trastorno de Oposición Desafiante (TOD) u otras condiciones de salud mental.

Con RCP usted aprenderá:

- Por qué regañar, dar conferencias, gritar y otras tácticas emocionales o punitivas no funcionan con muchos niños, particularmente aquellos que son difíciles por naturaleza o tienen TDAH, TOD u otras condiciones de salud mental
- Las tácticas emocionales más comunes utilizadas por los padres
- Las tácticas emocionales más comunes usadas por los niños
- Las tres alternativas a las tácticas emocionales
- Los tres fundamentos de la Crianza Efectiva 3
- Por qué una fuerte relación padre-hijo es necesaria para una crianza eficaz en el mundo de hoy
- Estrategias para mejorar la relación padre-hijo
- Estrategias para una disciplina eficaz
- Consecuencias basadas en contingencia (como alternativa al castigo) que enseñan a su hijo habilidades esenciales para la vida
- Cómo elegir sabiamente sus batallas
- Una guía paso a paso para ayudar a su hijo a mejorar en la escuela
- Identificar, entender y ayudar a su hijo a superar los obstáculos para el éxito escolar y de la vida

- Cómo mantener una actitud positiva y la fe en su hijo a pesar de los desafíos de la vida que están experimentando

La presentación del PCR que sigue está destinada únicamente a fines educativos. Los conceptos, habilidades y estrategias que pueden no ser adecuados para todos los niños y familias. No se utiliza para desarrollar, tratar o curar ninguna enfermedad o afección física, emocional, de comportamiento o mental. El creador (Bernard Ivin, LCSW), productores, participantes y distribuidores de esta presentación no asumen responsabilidad alguna en la aplicación de su contenido.

Si su hijo tiene dificultades emocionales, de comportamiento o académicas, se le recomienda encarecidamente que busque los servicios de un profesional de la salud mental que pueda evaluar con precisión las dificultades de su hijo y proporcionarle un plan de tratamiento individualizado específico para las necesidades de su hijo.

Para obtener el máximo provecho de esta presentación, se le anima a escucharlo varias veces en el transcurso de un año, y luego periódicamente durante el tiempo que tenga hijos en casa. Esta recomendación obedece a dos razones:

- En primer lugar, esta presentación contiene mucha información. Es posible que necesite escucharlo varias veces antes de absorberlo por completo. Además, a medida que aplica las habilidades y estrategias a lo largo del tiempo, obtendrá una comprensión más profunda y significativa del material cada vez que lo revise.

- Segundo, cambiar las reacciones emocionales y de comportamiento, e implementar nuevas estrategias es difícil. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, especialmente cuando estamos muy estresados, volvemos a nuestras tendencias naturales de crianza, independientemente de cuán ineficaces o contraproducentes puedan ser. Al revisar esta presentación periódica, será más probable que se sorprenda llevando a cabo tales respuestas y tome medidas correctivas cuando sea necesario.

Crianza de los hijos Centrado en la Relación es un enfoque práctico y poderoso para la crianza, diseñado para la familia moderna de hoy. Lo que distingue a Crianza de los hijos centrado en la relación de otros programas de crianza es lo siguiente:

- El RCR es muy práctico en su aplicación. No espera ni requiere que tengas las habilidades de escucha, comunicación o modificación de comportamiento de un experto.
- El PCR tiene en cuenta la complejidad y la volatilidad de la naturaleza humana y las dinámicas familiares, y puede individualizarse según la personalidad, los valores y las necesidades tanto de los padres como de los hijos.
- RCP proporciona un enfoque disciplinario que ayuda a su hijo a desarrollar comportamientos saludables en lugar de solo cumplir un castigo.
- RCP le proporciona un plan paso a paso para ayudar a su hijo a mejorar en la escuela.
- El RCR ofrece un mensaje de aliento y esperanza, sin hacer afirmaciones irrealistas de una cura total o transformación del niño.

Si estás listo para aumentar su nivel de efectividad como padre, continúa leyendo.

SECCIÓN 1: POR QUÉ REGAÑAR, SERMONEAR Y GRITAR SON LA NORMA

¿Qué haces cuando tu hijo se porta mal? Si usted es como muchos de los padres a los que he asesorado, conocido en talleres u observado en supermercados, centros comerciales y otros lugares públicos, probablemente responda con comunicación coercitiva.

La comunicación coercitiva es el uso natural e instintivo de la emoción como palanca para persuadir a otros a hacer lo que usted quiere que hagan. Es el equivalente emocional de torcerle el brazo a alguien. Si bien suena duro, es la forma de comunicación más común utilizada por todos hasta cierto punto.

Así es como funciona la Comunicación Coercitiva; Cuando alguien te molesta o te frustra, actúas tus sentimientos hacia ellos. Actuar tus sentimientos significa que te expresas no solo a través de tus palabras, sino también (aún más fuertemente) a través de tu tono de voz, lenguaje corporal y acciones. Al hacerlo, haces que la otra persona se sienta incómoda o molesta de alguna manera. Subconscientemente, el objetivo de su Comunicación Coercitiva es motivar a la otra persona para que le dé lo que quiere para que los malos sentimientos entre ustedes dos se alivien. Debido a que la Comunicación Coercitiva es natural e instintiva, ocurre automáticamente y usted no es consciente de su intención coercitiva. Desde su perspectiva, todo lo que está haciendo es expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades con la esperanza de que la otra persona lo entienda y quiera cooperar con usted. De esta manera, la comunicación coercitiva suele ocurrir de manera inocente y sin intenciones negativas.

La mayoría de las personas se ven impulsadas a la Comunicación Coercitiva cuando se les niega lo que quieren, o cuando su seguridad o autoridad está siendo amenazada. También se activan en la Comunicación coercitiva cuando alguien más está usando la Comunicación coercitiva contra ellos. De esta forma, la Comunicación Coercitiva engendra Comunicación Coercitiva, una respuesta de “combatir fuego con fuego” . Desafortunadamente, esta respuesta a menudo intensifica las emociones entre las personas y puede conducir a un comportamiento duro, agresivo o incluso violento. Para ver ejemplos de esto, todo lo que debe hacer es ver uno de los realista shows de televisión de hoy. Ya sean reales o con guion, estos programas a menudo muestran a personas involucradas en niveles extremos de comunicación coercitiva que resultan en gritos, maldiciones, amenazas y altercados físicos. Aparentemente, la naturaleza dramática de Coercible Comunicación hace que la televisión sea buena.

Aquí hay dos ejemplos de Comunicación Coercitiva en acción. Comenzamos con estos ejemplos generales, a diferencia de los ejemplos de padres e hijos, para enfatizar la naturaleza generalizada de la comunicación coercitiva. Como ya se mencionó, todos usan la Comunicación Coercitiva (hasta cierto punto), y se puede encontrar en todas las formas de interacción humana.

Ejemplo #1 : este ejemplo se basa en un evento de la vida real que presencié en mi tienda local. Es un juego de roles de personas que esperan en línea. La fila avanza lentamente y se impacientan. A medida que crece su frustración , se vuelven el uno al otro y comienzan a hablar mal del cajero. Si bien no creo que quisieran intencionalmente que la cajera los escuchara, hablan lo suficientemente alto como para que ella lo haga.

HOMBRE: ¡Ay, vamos!

OTRA PATRONA (MUJER): ¡Lo sé, esto es ridículo!

HOMBRE: ¿Qué diablos está haciendo ahí arriba? ¿Por qué tarda tanto? ¡Nadie tiene más de un par de artículos!

OTRO PATRONO: ¡No tengo ni idea! Obviamente, ella no sabe lo que está haciendo.

HOMBRE: ¡Ahhhhh vamos! ¡Ha estado con la misma persona durante cinco minutos! ¡Qué difícil puede ser esto! ¡¡¡No volveré a comprar aquí!!!

Ejemplo #2: este ejemplo se basa en una experiencia personal al principio de mi matrimonio. Es un juego de roles de un esposo y una esposa en desacuerdo el uno con el otro. El marido tiene la mala costumbre de dejar los calcetines sucios a un lado de la cama cuando se cambia la ropa de trabajo. Al principio, su esposa le pide amablemente que lo recoja. Cuando él no lo hace, después de varias solicitudes de este tipo, ella cambia de tono.

1ra Ofensa:

ESPOSA: Cariño, ¿puedes recoger tus calcetines y ponerlos en el cesto de la ropa por mí?

MARIDO: Sí, nena, lo siento, solo dame un segundo, ¿de acuerdo?

ESPOSA: ¡Está bien! ¡Gracias!

Ofensas Múltiples:

ESPOSA: ¡Cariño! ¡Puedes recoger tus calcetines, por favor! ¡Sigo preguntándote, pero no parece asimilarlo! ¡Realmente no creo que esté pidiendo demasiado!

MARIDO: ¡Está bien! ¡Acabo de llegar a casa! ¡Solo dame dos minutos para relajarme!

MUJER: Sé que estás cansado, pero ¿cuántas veces tengo que preguntarte? ¡Si lo hicieras la primera vez, no tendría que regañarte!

Ofensa final de paja:

ESPOSA: ¡Sabes, no lo creo! De verdad, ¡¿cuántas veces tengo que pedirte que recojas tus malditos calcetines?! ¡Eres un vagabundo tan desconsiderado! ¡Recoge tus calcetines, PONLOS EN LA CESTA DE LA ROPA! ¡Creo que estás tratando de volverme loco a propósito! ¡Guarda tus calcetines! ¡Estoy cansado de repetirme!

MARIDO: Oh… ¡ya está bien! ¡Dios mío, ¿por qué tienes que ser tan molesto todo el tiempo?! Yo los recogeré, ¿de acuerdo? ¿Feliz ahora?

¿Puede relacionarse con estos ejemplos? ¿Alguna vez has escuchado a alguien comunicarse de esta manera? ¿Alguna vez te has comunicado de esta manera? Hay tres razones por las que la respuesta es probablemente sí y por las que la comunicación coercitiva es la norma.

1. La comunicación coercitiva funciona, al menos la mayor parte del tiempo. Como seres humanos, somos criaturas sociales y emocionales programadas para estar conscientes e influenciados por los sentimientos de los demás. Cuando alguien (especialmente un ser querido) está molesto con nosotros, nos sentimos estresados e inquietos por ello. Independientemente de nuestra respuesta externa, nuestra tendencia natural es querer aliviar los malos sentimientos entre nosotros.

   La comunicación coercitiva aprovecha esta tendencia natural y nos motiva a cooperar entre nosotros. Cuando se aplica al ejemplo del esposo y la esposa en desacuerdo por sus calcetines sucios, la regañina de la esposa habría motivado al esposo a arreglarse para evitar futuros conflictos.

2. La comunicación coercitiva es conveniente. En otras palabras, es una de las formas más rápidas y sencillas de transmitir nuestros pensamientos y sentimientos. La razón es que la comunicación coercitiva es principalmente no verbal; Así como una imagen vale más que mil palabras, lo mismo ocurre con la comunicación no verbal. Por ejemplo, llorar es más rápido y más fácil que decirle a alguien que te sientes herido o dolorido. Dar una mirada cruel o un trato frío es más rápido y más fácil que decirle a alguien que estás enojado. Ser breve y seco es más rápido y más fácil que decirle a alguien que estás frustrado y decepcionado con ellos.

   Aquí hay otro ejemplo, si estuviéramos caminando por el bosque y viera un oso pardo arremetiendo contra nosotros, la mirada de terror en mi rostro te alertaría de inmediato de que algo anda mal y te obligaría a mirar a tu alrededor en busca de peligro, huir (como podría estar haciendo), o recoger un palo para la autodefensa.

3. La comunicación coercitiva es la forma más segura de comunicación. Actuar tus pensamientos, sentimientos y necesidades se siente más seguro que comunicarlos directamente.

Cuando se aplicó al ejemplo del esposo y la esposa en desacuerdo por sus calcetines sucios, era emocionalmente más seguro para la esposa regañar y regañar a su esposo que decirle directamente: “Me siento enojado y herido cuando dejas tus calcetines sucios en el suelo”. piso. Me hace pensar que no te importa lo ocupada que estoy. Por favor, ponga sus calcetines sucios en el cesto, me ahorrará tiempo con las tareas del hogar y me hará sentir apreciado. Era más seguro porque si su esposo continuaba dejando sus calcetines sucios en el suelo después de que ella expresara directamente sus sentimientos, le habría dolido mucho más que si lo hiciera después de que ella lo regañara y lo reprendiera.

¿Está de acuerdo en que la comunicación coercitiva es la norma? ¿Reconoce su uso? Si es así, entonces es hora de examinar la comunicación coercitiva que se produce entre usted y su hijo.

Las tácticas de comunicación coercitiva más comunes utilizadas por los padres son:

Regañar -- Reprender -- Sermonear -- Criticar -- Gritar -- Intimidar -- Amenazar -- Inducir culpabilidad o vergüenza -- Rechazo emocional (que incluye guardar rencor o tratar con frialdad a un niño).

Cuando los padres usan estas tácticas, están operando en modo de crianza coercitiva. RARAMENTE tienen la intención de lastimar a su hijo. En cambio, están tratando de motivar a su hijo para que haga lo correcto; por ejemplo: deberes, quehaceres, responsabilidades y/o comportamiento respetuoso hacia los demás (en particular, los hermanos).

Aquí hay tres ejemplos del modo de crianza coercitivo en acción. Estos ejemplos son juegos de roles de interacciones entre padres e hijos de la vida real que se grabaron en video y se publicaron en línea. Internet está lleno de tales grabaciones en video. Parece que en lugar de tomarse en serio el modo de crianza coercitivo de sus padres, algunos niños lo encuentran divertido y lo ponen en línea para reírse, mientras que otros lo encuentran molesto y lo ponen en línea para vengarse.

Todos los juegos de roles en este programa se extraen de eventos de la vida real que fueron grabados en video y publicados en línea o que me contaron los clientes. Muchos de los juegos de roles incluyen el uso de blasfemias tal como ocurrieron entre las personas involucradas. Si bien la blasfemia puede molestar a algunos oyentes, sentí que era importante mantener los juegos de roles fieles a la realidad. Si tal lenguaje lo ofende, omita las porciones de juegos de roles de este programa.

Ejemplo #1: este ejemplo se basa en un evento de la vida real que se grabó en video y se publicó en línea. Es un juego de roles de un padre y una hija. El padre está enojado con su hija porque no limpió la cocina como se le pidió.

PAPÁ: Dame tu teléfono. ¡Dámelo ahora mismo!

HIJA: ¿Por qué? ¿Qué hice?

PAPÁ: ¡Nada! ¡No hiciste nada de lo que te pedí! Ese es el problema.

HIJA: ¿Puedo explicar?

PAPÁ: ¿Cómo puedes explicar por qué aún no has limpiado la cocina? Has estado sentado sobre tu trasero desde que llegaste a casa de la escuela. Y te dije, si no puedes hacerlo antes de la escuela, entonces hazlo después de la escuela. Por supuesto, no has hecho ninguna de las dos. ¡La cocina es un desastre, la mesa tiene todo tipo de mierda por todas partes y las encimeras tienen todo tipo de mierda por todas partes! ¡No es de mí! Es de usted y sus amigos. ¡Dijiste que limpiarías lo que ensuciaste y no hiciste nada! ¡¡¡Absolutamente nada!!! ¡¿Dame tu teléfono?! ¡Ahora!

HIJA: Lo haré, solo necesito apagarlo...

PAPÁ: Sabes, no te pido nada del mundo. Si pasaras 30 minutos después de la escuela en esa cocina, estarías acabado, y tendrías el resto de la noche para ti... En cambio, no te importa una mierda nadie más que tú mismo. Ahora te quedarás en tu habitación, sin tu teléfono por el resto de la noche.

HIJA: ¡Papá! ¡Papá! Lo limpiaré ahora... ¿cuál es el problema? Estas exagerando…

PAPÁ: ¿Estoy exagerando? ¿Es esto mi culpa? (Dijo incrédulo) ¡Eres increíble!

Ejemplo #2: este ejemplo se basa en un evento de la vida real que se grabó en video y se publicó en línea. Es un juego de roles de un niño y sus padres. Los padres ingresan a la habitación del niño mientras él se queja y finge llorar durante una interacción en línea. No está claro si está hablando directamente con alguien o montando una escena para un video en línea que está creando.

NIÑO: (ruidos de llanto, sollozos) ¡Eres tú en el almuerzo ayer! Estabas siendo un bebé... (Más ruidos de llanto y malas palabras, difíciles de entender).

PAPÁ: ¿Qué diablos estás haciendo... apaga esa computadora... desconéctate ahora mismo!

NIÑO: ¿QUÉ?

PAPÁ: ¡Desconéctate! ¡Dije desconectarte!

MAMÁ: ¿Qué está pasando aquí? ¿Qué está haciendo?

NIÑO: ¡No estoy haciendo nada, papá acaba de irrumpir en mi habitación!

PAPÁ: Está en línea con alguien que finge llorar y actúa como un bebé... Maldita sea... ¡desconéctate ahora!

¿Mama que estás haciendo? ¡Eso es estúpido, apaga tu computadora!

PAPÁ: ¡Estás siendo tan estúpido! Ponerse en línea, exponerse para que todos se rían. ¿Dónde está tu cerebro chico? ¿Tienes un colapso en línea? ¡¿Dónde están tus malditos cerebros?!

MOM: ¿Él estaba haciendo esto en línea?

PAPÁ: Sí. ¡Estaba en línea, gimiendo y llorando y actuando como un niño de tres años para que todo el mundo lo viera! ¡¿Dónde están tus malditos cerebros?! ¿No entiendes que una vez que te pones ahí fuera, estás ahí para siempre?

MUCHACHO: ¡No entiendes! ¡No es la gran cosa!

PAPÁ: No. ¡No lo entiendes! Es un gran problema. ¡Estás haciendo el ridículo por toda la eternidad! ¡Algún día vas a querer un trabajo, y esa tontería te va a causar problemas!

Ejemplo #3 : este ejemplo se basa en un evento de la vida real que se grabó en video y se publicó en línea. Es un juego de roles de un niño y su madre. El niño le informa a su madre que es ateo. La madre tiene fuertes creencias religiosas y responde muy emocionalmente a esta información. Si bien este no es el conflicto padre-hijo más típico, la naturaleza coercitiva de la respuesta de la madre sí lo es.

HIJO: Mamá, lo siento, pero no creo en Dios.

MAMÁ: ¿Eres atea? ¡Dame un respiro! ¿No crees en Dios? Bien, ¿sabes qué? De ahora en adelante iremos a la iglesia todas las semanas y averiguaremos si crees en Dios o no.

HIJO: Yo no creo en Dios.

MAMÁ: Te Confirmaste y le dijiste al obispo que sí.

HIJO: Bueno, pueden pasar muchas cosas. ¡Tengo derecho a cambiar de opinión!

MAMÁ: Bueno, pueden pasar muchas cosas, ¿¡de repente crees que puedes dejar de creer en Dios!?

HIJO: ¡Sí!

MAMÁ: De repente, ¿Dios no existe?!!!!

HIJO: ¡Sí!

MAMÁ: Bueno, déjame decirte, ¿quieres decir que no hay Dios? ¡Entonces no obtendrás absolutamente nada para Navidad! ¡¡¡NADA!!! ¡¡¡Porque si no hay Dios, no hay Navidad!!! ¡¡¡Y si no hay navidad, no hay regalos!!! ¡¿¡Qué le parece eso!?!

HIJO: ¡¡¡Bien!!!

MAMÁ: ¡No! ¡No está bien! ¡No está bien! ¡En esta familia creemos en Dios! ¡Tienes que parar esto ahora! ¡Y irás a la iglesia todas las semanas hasta que lo hagas!

¿Puede relacionarse con los padres en estos ejemplos? Sé que puedo. A pesar de mis muchos años de formación profesional y experiencia como terapeuta, y mi compromiso con la crianza centrada en las relaciones, todavía soy vulnerable al uso de tácticas de crianza coercitivas fuertes, ruidosas y, a veces, duras. En algunos casos, mi nivel de paternidad coercitiva ha sido tan intenso que, si se graba en video y se publica en línea, me sentiría avergonzado y avergonzado de mí mismo.

Así como los padres usan la Comunicación Coercitiva con sus hijos, los niños usan la Comunicación Coercitiva con sus padres. Cuando esto ocurre, puede dar lugar a una lucha contra el fuego con respuesta de fuego que da como resultado las formas más duras y agresivas de comunicación coercitiva.

Las tácticas de comunicación coercitiva más comunes utilizadas por los niños son:

Quejarse -- Hacer pucheros -- Quejarse -- Enfurruñarse -- Retraerse -- Llorar -- Discutir -- Gritar -- Comportamiento no cooperativo o desafiante -- y Solicitudes implacables.

Cuando los niños usan estas tácticas, están operando en modo de resistencia coercitiva. A través del modo de resistencia coercitiva, los niños desgastan a los padres hasta el punto de ceder. Los niños tienen una gran resistencia en el modo de resistencia coercitiva y pueden permanecer en él todo el tiempo que sea necesario para obtener lo que quieren. Los niños a menudo responden de este modo cuando se les dice “NO ” , se les pide que hagan algo o cuando se les disciplina.

Aquí hay tres ejemplos del modo de resistencia coercitiva en acción.

Ejemplo #1: este ejemplo se basa en un evento de la vida real que me describió un cliente. Es un juego de rol de una familia conduciendo a casa después de un maravilloso día en la playa. Aunque la mamá y el papá disfrutaron de su día, están estresados por lo caro que fue, cansados de todas las actividades y ansiosos por llegar a casa e irse a dormir. Mientras conducen, su hija ve una heladería y quiere detenerse. Cuando a la hija se le dice cortésmente, “No”, ella responde en Modo de Resistencia Coercitiva. A medida que las emociones se intensifican, el maravilloso día de la familia no tiene un final tan maravilloso.

ESPOSA: ¡Hoy fue un día tan agradable! ¡Realmente la pasé de maravilla!

MARIDO: ¡Yo también cariño!

ESPOSA: ¿Te divertiste cariño?

HIJA: ¡Sí mami! ¡Ay dios mío! ¡Mira, helado! ¿Podemos parar y comprar un poco de helado papi? ¡Quiero un poco de helado papá! ¿Podemos por favor? ¿Por favor?

PAPÁ: No, no, cariño. Tuvimos un día maravilloso y ahora es el momento de ir a casa. Conseguiremos un poco de helado mañana.

HIJA: Pero quiero un poco de helado ahora. ¿Por favor?
MAMÁ: Lo siento cariño. Estoy muy cansada, e hicimos tantas cosas hoy. Es hora de irse a casa.

HIJA: Pero yo quiero helado, humph, no es justo. ¡Esto no es justo!

PAPÁ: Sara, vamos, acabamos de tener un día maravilloso, ¡no lo arruinemos! ¡Piensa en lo que hicimos hoy! Fuimos a la playa, cenamos muy bien y jugamos al minigolf. Ha sido un día largo y divertido, ¿de acuerdo? ¡Es hora de irse a casa!

HIJA: ¡No, no, no! ¡Solo quiero un poco de helado! por favor mami? ¿Podemos por favor tomar un poco de helado?

MAMÁ: No Sara… ¡Ya basta! ¡Basta ya!

HIJA: ¡Pero yo quiero un helado papi!

PAPÁ: ¡Sara! ¡La respuesta es no!' ¡Estás arruinando este día!

HIJA: Pero yo quiero un helado…

MAMÁ: ¿Sabes qué Sara? Ahora estás castigado. Cuando lleguemos a casa, tienes que ir directamente a tu habitación. No habrá televisión ni computadora, ¡debe ir directamente a su habitación y a la cama!

PAPÁ: Esto es una vergüenza; tuvimos el mejor día y está terminando así.

MAMÁ: ¡No puedo creer que terminarías el día así después de todo lo que tu padre y yo hicimos por ti! ¡Ahora detente! Estás siendo un mocoso.

HIJA: Este es el peor día de mi vida.

MAMÁ: Estás siendo muy ingrata, Sara.

Ejemplo #2: este ejemplo se basa en un evento de la vida real que me describió un cliente. Es un juego de roles de una madre y una hija. La madre espera que su hija limpie su habitación antes de ir a la casa de una amiga. Una vez que la madre aclara sus expectativas, la hija responde en modo de resistencia coercitiva.

HIJA: ¡Adiós mamá! ¡Voy a casa de Katie!

MAMÁ: Espera jovencita. Tu habitación sigue siendo un desastre. Te dije que había que limpiarlo antes de que fueras a ninguna parte.

HIJA: ¡Lo limpiaré cuando regrese! ¡Le dije a Katie que estaría allí a las siete!

MAMÁ: Entonces Katie tendrá que esperar. No irás a ningún lado hasta que esa habitación esté limpia.

HIJA: ¡Vamos mamá! ¡Prometo que lo haré más tarde!

MAMÁ: Tú y yo sabemos que eso nunca sucederá. ¡Sube ahora, o no irás a ninguna parte!

HIJA: ¡Uf! ¿Por qué tienes que ser tan tenso? ¡Eres la única madre que conozco que es tan tensa!

MAMÁ: ¡Sí! ¡Ese soy yo! ¡Soy una mamá horrible! (sarcásticamente) ¿Puedes creer que te pediría que limpiaras tu habitación? ¿Qué clase de persona horrible debo ser para hacer tal pedido?

Ejemplo # 3: este ejemplo se basa en un evento de la vida real que se grabó en video y se publicó en línea. Es un juego de roles de un niño y sus padres. El niño ha estado jugando un popular videojuego en línea durante varias horas. Ahora es tarde en la noche y sus padres le piden que apague el videojuego y se vaya a la cama. Esta solicitud provoca que el niño alcance un nivel extremadamente elevado de resistencia coercitiva. La duración e intensidad de este juego de roles muestra el nivel de resistencia coercitiva con el que deben lidiar algunos padres.

MOM: Paul, es hora de apagar la computadora e ir a la cama. Tenemos que levantarnos temprano mañana.

NIÑO: ¡Mamá, por favor, tengo tantas ganas de terminar este juego que he pasado todo el día tratando de llegar a este nivel!

MAMÁ: ¿Cuánto tardará en terminar?

NIÑO: ¿Qué?

MAMÁ: ¿Cuánto tardará en terminar?

MUCHACHO: No estoy seguro. No debería llevar tanto tiempo.

MAMÁ: Ay Paul… ¡Vamos, esta noche no!

NIÑO: ¡Por favor, mamá, por favor! ¡No tomará tanto tiempo!

MAMÁ: Incluso si te doy 10 minutos más, no creo que haga ninguna diferencia... Todavía no querrás apagar esa computadora.

NIÑO: ¡Por favor, mamá, lo haré! ¡Confía en mí!

MAMÁ: No puedo Paul, realmente necesitas irte a dormir. ¡Apaga la computadora ahora!

NIÑO: ¡Espera, Nooo! ¡Mamá! ¡Por favor!

MAMÁ: Deja de lloriquear… No hagas eso… ¡Eres un niño grande!

NIÑO: ¡Por favor mamá! ¡Tengo tantas ganas de terminar este juego! ¡Por favor! ¡He pasado todo el día llegando a este nivel!

MAMÁ: ¡Bueno, lo siento, pero es hora de terminar el juego e irnos a la cama!

NIÑO: ¡Mamá! ¡PLEEEEEEAASSSEEEE! ¡PLEEEEEEAASSSEEEE! (Empieza a sollozar)

MAMÁ: ¿Estás llorando por esto?

NIÑO: No, no lo soy. ¡No estoy llorando! ¡Solo pido jugar mi juego por diez minutos más!

MAMÁ: ¡Puedes volver a jugar mañana por la noche!

MUCHACHO: Para… no… espera, no, para, ¡MOOOOOOOOOOM!

PAPÁ: ¿Qué está pasando aquí? ¡Pablo, detente! ¡Ya no podemos hacer esto!

NIÑO: ¡Papá! ¡Detener!

PAPÁ: ¡No podemos!

MUCHACHO: ¡PLEEEAAAASSSSEEEEEE!

PAPÁ: ¿Entiendes lo que te está haciendo este videojuego?

MUCHACHO: ¡No está haciendo nada malo! No es el videojuego el que está causando el problema, ¡sino cómo reaccionas ante él!

PAPÁ: Ve arriba ahora, por favor.

NIÑO: ¡NO! POR FAVOR PAPÁ!!! Solo 10 minutos más.

PAPÁ: ¡¡Ahora!! ¡¡Piso superior!!

NIÑO: ¡Mamá! ¡Mamá! ¡Mamá! ¡Por favor!

PAPÁ: Apaga la computadora. Apágalo ahora mismo.

NIÑO: ¡No! ¡Por favor! *carcajadas*

PAPÁ: ¡Estás llorando por un videojuego! ¿En serio… un videojuego?

MAMÁ: ¡Cierra la sesión!

PAPÁ: ¡Toma, solo voy a desconectar la computadora!

NIÑO: ¡No! ¡Papá! ¡Papá! Papá, POR FAVOR, solo quiero terminar este nivel.

PAPÁ: ¿No entiendes? Todo lo que estás haciendo es lastimarte a ti mismo. Es por eso que tenemos que poner límites a este juego. ¡Si no lo hiciéramos, te quedarías despierto toda la noche!

NIÑO: No, no lo haría... Puedo apagarlo cuando quiera... Solo quiero terminar este nivel. ¡¿Cual es el problema?! ¡Papá!

PAPÁ: ¡La gran cosa es que tienes que levantarte a las 6 AM mañana! ¡No puedo recordar la última vez que te levantaste tan temprano!

NIÑO: *Con una voz más tranquila* El invierno pasado cuando me desperté para esquiar... Me desperté como a las 5:30.

PAPÁ: Nunca has hecho eso esta temporada.

NIÑO: ¡No! ¡El año pasado!

PAPÁ: Está bien, eso fue hace mucho tiempo, Paul. Necesito que apagues el juego.

NIÑO: ¡Papá! *Rugidos, gritos y galimatías incomprensibles*

PAPÁ: Eso es todo... ¡Terminaste con ese juego, no puedes jugar ese juego durante el próximo mes!

NIÑO: ¿Qué?

PAPÁ: ¡Has cruzado la línea! ¡Hemos discutido sobre esto demasiado tiempo! ¡Estoy harto de este juego! Toda tu familia va a pasar todo el día en tu torneo de fútbol mañana. Tu madre se ha pasado todo el día organizándonos y preparándonos, ¡y a ti no te importa!

NIÑO: ¡Papá!

PAPÁ: ¡No te importa! Lo siento, pero es así. ¡No te importa nadie más que tú mismo!

NIÑO: ¿Qué? Eso es estúpido… ¿Solo porque quiero terminar este nivel, no me importa nadie?

PAPÁ: ¡Maldita sea! ¡¡¡Basta ya!!!

NIÑO: ¡Papá!

PAPÁ: *Gritando* Eso es todo. ¡Eso es! ¡Estoy harto de esto! Nunca volverás a jugar ese videojuego.

¿Qué pensaste de los niños en los ejemplos? ¿Sonaban de alguna manera como su hijo? Si es así, ¿cómo lo maneja? ¿Se le provoca una respuesta de “combatir fuego con fuego” ? ¿Qué tan bien te funciona eso? ¿Cree que la comunicación coercitiva es eficaz con su hijo?

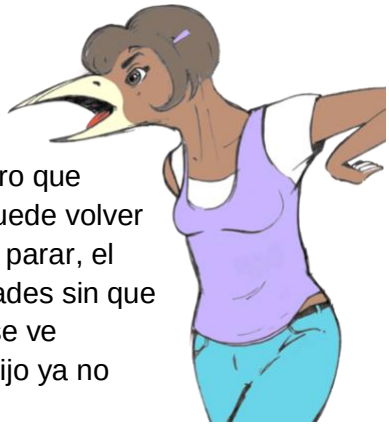
Todas estas son preguntas importantes a considerar, porque si bien la comunicación coercitiva es la norma, tiene el potencial de causar un gran daño. Estos son los seis problemas más comunes con Coercitive Comunicación:

1. La comunicación coercitiva no funciona con todos los niños: alrededor del 20 % no responde bien. En lugar de retroceder y cooperar con los padres (como lo hace el 80% de los niños), este 20 por ciento se vuelve más emocional, opositor o desafiante en su respuesta y no puede o no quiere cumplir con las expectativas de sus padres. Un ejemplo de un 20 por ciento extremo es el niño que escuchaste en el último juego de roles que estaba molesto por tener que pagar su videojuego. En mi experiencia, la mayoría del 20 por ciento sufre de algún tipo de trastorno psiquiátrico, discapacidad de aprendizaje o rasgo de personalidad que les dificulta ser flexibles y comprensivos en respuesta a los sentimientos de los demás. En la crianza centrada en las relaciones, las condiciones que afectan al 20 por ciento se conocen como *Obstáculos para el éxito.* Para obtener más información sobre el 20 por ciento, asegúrese de leer la Sección 5 de este programa, " Comprender y ayudar a su hijo a superar los obstáculos hacia el éxito ". (A medida que escuche los términos 20 por ciento y 80 por ciento mencionados a lo largo de este programa, sepa que estos términos no tienen una base estadística. En cambio, son metafóricos para enfatizar el hecho de que, si bien la comunicación coercitiva funciona con la mayoría de los niños, no lo hace). trabajar con todos los niños).

2. Cuando la Comunicación Coercitiva no funciona, no funcionará, no importa cuán dura o intensa se vuelva. Muy rara vez un verdadero 20 por ciento se convierte en un 80 por ciento. De hecho, durante la adolescencia, el porcentaje de no respondedores aumenta al 30-35%. Afortunadamente, los niños que se unen al grupo de los que no responden durante la adolescencia suelen volver a su naturaleza más cooperativa en la edad adulta temprana. Si bien estos niños no se consideran verdaderos 20 por ciento, durante el tiempo en cuestión molestan y preocupan a sus padres como si lo fueran.

3. Incluso si la comunicación coercitiva funciona con su hijo, por lo general no se siente bien. Cuando le lleva treinta minutos regañar, sermonear o amenazar a su hijo para que saque la basura o haga la tarea, no lo deja con una sensación de orgullo o logro cuando finalmente lo hace. En cambio, te sientes frustrado, molesto y enojado porque en tu mente, ¡nunca escuchan ! Además, te preguntas qué te pasa a ti o a tu hijo, que hace que todo sea tan difícil.

4. La comunicación coercitiva puede causar el *síndrome del pájaro cantando.* Esto ocurre cuando su Comunicación Coercitiva es tan frecuente que su hijo se vuelve insensible a ella. Tu voz se convierte en nada más que un ruido de fondo. Es como lo que les sucede a las personas que tienen mascotas ruidosas, como un pájaro que canta. Cuando el pájaro se lleva a casa por primera vez, su canto puede volver loco al dueño. Sin embargo, después de varias semanas de piar sin parar, el dueño se acostumbra y puede ver la televisión o hacer otras actividades sin que lo molesten. Lo sé porque una vez tuve un pájaro así. Si su familia se ve afectada por el síndrome del pájaro cantor, usted es el pájaro y su hijo ya no escucha su canto, sin importar cuán fuerte o frecuente sea.



5. La comunicación coercitiva es una calle de doble sentido y debido a que el modo de crianza coercitiva engendra el modo de resistencia coercitiva (y viceversa) , puede crear un ambiente familiar de estrés excesivo, conflicto, ira, dolor y resentimiento. Con el tiempo esto puede resultar en un *ambiente familiar tóxico.* Un ambiente familiar tóxico es cuando los miembros de la familia dejan de darse el beneficio de la duda y anticipan las respuestas negativas de los demás. Una vez que esto ocurre, los miembros de la familia se sienten estresados solo por estar juntos, incluso cuando no se hablan una sola palabra entre ellos. Este estrés hace que todos sean altamente emocionales y reactivos. En tales casos, incluso un cumplido puede malinterpretarse como una crítica y puede surgir un conflicto. Las personas que viven en este tipo de entorno han informado que se estremecen en cuanto escuchan que el autobús escolar del niño o el automóvil de los padres se detiene frente a la casa. Un ambiente familiar tóxico hace que todos los miembros de la familia sean más susceptibles a una variedad de problemas de salud física y mental.

6. La comunicación coercitiva puede causar una relación padre-hijo rota. Este es el mayor riesgo asociados con el uso de la Comunicación Coercitiva. Una vez que se rompe la relación padre-hijo, usted pierde la capacidad de influir y disciplinar a su hijo de manera efectiva. El resto de esta lección le brindará una alternativa a la comunicación coercitiva y estrategias que reducirán el riesgo de una relación rota entre padres e hijos.

Teniendo en cuenta los riesgos de la comunicación coercitiva, este es mi veredicto sobre su uso:

Si la comunicación coercitiva está funcionando para usted, ¡genial! Usted es el padre de un 80 por ciento y puede continuar usando con éxito tácticas de crianza coercitiva. Disfrute el hecho de que su hijo por lo general se pone en fila y coopera con usted. Sin embargo, si la comunicación coercitiva no funciona para usted, le recomiendo encarecidamente que cambie su enfoque. No hacerlo tiene el potencial de causar un gran daño a usted y su familia.

El modelo de crianza centrado en las relaciones que se presenta en este programa es una alternativa a la comunicación coercitiva. Se basa en información y estrategias que he investigado y visto directamente que son prácticas y efectivas para manejar a los niños y crear un entorno familiar saludable. Puedo decirle honestamente que, cuando se aplica de manera consistente según las instrucciones, nunca he visto que la crianza centrada en las relaciones deje de mejorar la eficacia de los padres y la calidad del entorno familiar. Espero que al final de esta sección, pruebe la paternidad centrada en las relaciones, y que le beneficie de la misma manera que ha beneficiado a muchos de mis clientes y a mi propia familia.

La crianza centrada en las relaciones se basa en 3 ideas que aprendí de mi trabajo con familias y la aplicación de una variedad de modelos de crianza.

1. La comunicación coercitiva es la norma y llegó para quedarse. No hay nada que puedas hacer para deshacerte por completo de él. Si necesita cambiar su estilo de crianza coercitivo, lo mejor que puede hacer es reducir su intensidad, duración y frecuencia, al mismo tiempo que lo equilibra con estrategias de crianza alternativas. Al finalizar esta presentación, estará bien equipado para hacerlo si lo desea.
2. Hay tres fundamentos para una crianza efectiva (independientemente del enfoque de crianza). Los tres fundamentos son el autodominio, una fuerte relación entre padres e hijos y una disciplina efectiva. Cuanto más fuerte sea en cada uno, más efectivo será como padre. Aprenderá acerca de estos tres fundamentos en la Sección 2 de esta presentación.
3. Hay cuatro modos de comunicación cuando se trata de niños; Guarde su modo de energía, modo de relación, modo de disciplina y modo de crianza coercitiva. Su eficacia como padre dependerá de su capacidad para implementar estos cuatro modos de comunicación de la manera que mejor se adapte a la personalidad y las necesidades de su hijo. Aprenderá sobre estos cuatro modos de comunicación y las siete prácticas diarias para implementarlos en la Sección 3 de esta presentación.

Esto concluye la Sección 1: Por qué regañar, sermonear y gritar son la norma. Ahora es consciente de la comunicación coercitiva que se produce entre usted y su hijo y el daño potencial que puede causar.

SECCIÓN 2 - LOS TRES FUNDAMENTOS A LA CRIANZA EFICAZ

Los tres fundamentos para una crianza efectiva son el autodominio, la fortaleza de la relación padre-hijo y la disciplina efectiva. Es útil pensar en los tres fundamentos como un edificio de tres pisos, siendo el Fundamental #1 (autodominio) la base. Si los cimientos no son fuertes y estables, no podrás construir nada encima. En otras palabras, sin autodominio será extremadamente difícil tener una relación sólida entre padres e hijos y disciplinar efectivamente a su hijo.

Fundamental #1 - Autodominio

El autodominio es cuando tienes un control razonable sobre tus reacciones emocionales y conductuales. Con el autodominio, usted se ocupa de sus responsabilidades, modela comportamientos saludables, maneja el estrés, se comunica de manera efectiva y tiene una relación de cooperación con el otro padre de su hijo para que pueda operar como un frente unificado cuando sea necesario.

Con autodominio, su hijo lo ve como un modelo a seguir, o alguien con quien se puede contar como fuente de fortaleza y estabilidad.

No se deje intimidar por esta descripción del autodominio. Tener autodominio no significa que seas perfecto. Simplemente significa que tienes un control razonable sobre tus reacciones emocionales y las circunstancias de tu vida. La palabra clave es razonable.

¿Por qué es necesario el autodominio?

El autodominio es necesario porque sin él, no será un buen modelo para seguir para su hijo. En lugar de inspirar a su hijo a hacer lo mejor que pueda, será una fuente de inestabilidad y estrés en su vida. Con el tiempo, esta inestabilidad puede afectar negativamente el bienestar emocional y psicológico de su hijo. Además, el autodominio es necesario porque sin él, permanecerá atascado en la comunicación coercitiva mucho después de haber descubierto que no funciona con su hijo. Sólo a través del autodominio serás capaz de respirar hondo, morderte la lengua y responder de una manera más tranquila y eficaz.

Si no tienes autodominio, debes convertirlo en tu máxima prioridad. Te aseguro que hacerlo será la mejor inversión de tu tiempo, dinero y energía; mucho más grande que cualquier otra cosa que pueda hacer por su hijo, incluido proporcionarle consejeros, tutores, médicos, medicamentos o cualquier otra intervención destinada a abordar las dificultades que cree que existen en su vida.

Recuerda, el autodominio es como los cimientos de un edificio: a menos que sea fuerte y estable, nada se puede construir sobre él . En otras palabras, sin autodominio, será extremadamente difícil para usted tener una relación padre-hijo fuerte y disciplinar efectivamente a su hijo. Además, hará que sea muy poco probable que su hijo se beneficie de las otras intervenciones que usted proporcione.

He visto a muchos padres mejorar su Autodominio usando una combinación de las siguientes estrategias.

- Cuídese físicamente: si no está físicamente saludable o está comprometido de alguna manera, también estará mental y emocionalmente comprometido. Consulte a un médico para una evaluación física completa. Si tiene algún problema de salud, trátelo de inmediato. Además, tenga en cuenta que la nutrición adecuada, el ejercicio, el descanso y el sueño son esenciales para el bienestar físico.
- Participe en actividades de autoayuda: la autoayuda siempre incluye aprender nuevas formas de pensar, responder y lidiar con las personas y los factores estresantes de la vida. La mejor manera de comenzar el proceso de autoayuda es conectarse en línea y buscar libros, podcasts y videos de YouTube específicos para las dificultades de su vida. Adquiera el hábito de consumir contenido de autoayuda diariamente, aunque sea solo por unos minutos. Tenga la mente abierta a la

información y los conceptos que aprenda. Muchas personas han transformado sus vidas leyendo o escuchando contenido de autoayuda (también lo llamo “contenido de sabiduría ”). No hay razón para pensar que usted no podría hacer lo mismo.

Si desea dar un paso aún más grande, considere unirse a un grupo de autoayuda. Desde el abuso de sustancias hasta la crianza de los hijos, existen grupos de autoayuda para todos los desafíos de la vida. Al unirse a un grupo de autoayuda, tendrá acceso a un sistema de apoyo de personas que entienden su dolor y luchas (de primera mano), se preocupan genuinamente y apoyan su éxito y bienestar.

El dolor compartido es dolor dividido, al menos temporalmente. Nunca tienes que sufrir solo. Pide ayuda y te sorprenderá el apoyo que recibirás.

- Si no puede desarrollar el dominio de sí mismo por sí mismo, busque el apoyo de un profesional de la salud mental: Sea persistente en encontrar a alguien que sea útil. Como en todas las ocupaciones, hay consejeros, terapeutas y médicos competentes e incompetentes. No se desanime por una experiencia desagradable. Sigue buscando hasta que encuentres a la persona adecuada para ti. Un profesional competente puede hacer una gran diferencia para ayudarlo a mejorar su vida.

  Si obtiene los servicios de un profesional, esté abierto a cualquier recomendación que se le haga. En algunos casos, se puede sugerir medicación. No se ofenda por esto. A veces, la medicación es necesaria para romper un ciclo de emociones negativas y estrés, y redirigir nuestras vidas hacia la salud y el bienestar.

- Tómese un descanso (sugiero de 2 a 3 semanas) de disciplinar a su hijo: al hacerlo, reducirá el conflicto y el estrés entre usted y su hijo y tendrá la oportunidad de recargarse física y emocionalmente . A medida que aumenta su nivel de energía, también lo hará su dominio de sí mismo. En la Sección 3 de esta presentación, aprenderá cómo elegir sabiamente sus batallas y cuándo es mejor confrontar o ignorar el mal comportamiento de su hijo. Al aprender a ignorar ciertos malos comportamientos y guardar su energía para la batalla más grande que vale la pena tener, podrá mantener un mayor nivel de autodominio en todo momento.

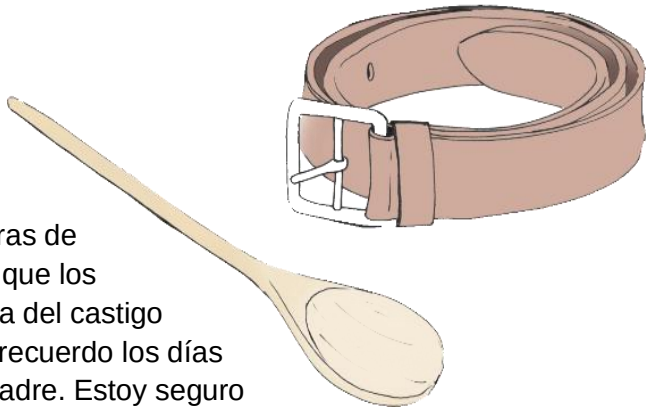
Fundamental #2: una relación sólida entre padres e hijos

Una relación padre-hijo fuerte es cuando su hijo se siente seguro en su presencia y valora su papel en su vida. Con una sólida relación padre-hijo, usted y su hijo comparten tiempo de calidad juntos, confían el uno en el otro y sienten un inmenso sentido de amor y respeto mutuo.

Con una fuerte relación padre-hijo, su hijo se siente conectado con usted y toma en serio lo que dice, incluso cuando no está de acuerdo o se siente molesto, frustrado o enojado con usted.

¿Por qué es necesaria una fuerte relación padre-hijo?

Una fuerte relación padre-hijo es necesaria porque las reglas sin una relación equivalen a rebelión. L os niños escuchan y cooperan con usted en la medida en que valoran la relación que tienen con usted. Si la relación no es fuerte, es más probable que los niños sean irrespetuosos, opositores y desafiantes. De esta manera, una fuerte relación entre padres e hijos es el segundo piso de nuestro edificio metafórico; sin ella, no puede haber un tercer piso. En otras palabras, sin una fuerte relación padre-hijo no puede haber una disciplina efectiva.



La necesidad de una fuerte relación padre-hijo es en gran medida un fenómeno moderno y refleja un cambio en nuestras normas familiares y sociales.

Hace años, los niños obedecían a sus padres (y otras figuras de autoridad) principalmente por miedo. La razón de esto fue que los padres comúnmente usaban el castigo físico (o la amenaza del castigo físico) como su principal medio de disciplina. Ciertamente recuerdo los días del cinturón de mi padre y la cuchara de madera de mi madre. Estoy seguro de que muchos de ustedes pueden relacionarse.

Hoy, desde una edad temprana, se les enseña a los niños que todos (incluidos ellos mismos) tienen derecho a un trato igualitario y justo. Si bien el aprendizaje de estos principios ha beneficiado a los niños (y a la sociedad) de muchas maneras, también los ha empoderado para cuestionar y desafiar a las figuras de autoridad, incluidos los padres.

Independientemente de lo que piense de los cambios sociales que han tenido lugar, deben ser reconocidos y considerados. Los niños ya no le temen a las figuras de autoridad, y no se puede esperar que te obedezcan solo porque eres el padre. Hoy los niños no escuchan porque tienen que hacerlo (por miedo); escuchan porque quieren. Y a menudo, quieren hacerlo porque les gustas y no quieren dañar o faltarle el respeto a la relación entre ustedes dos. Por estas razones, la fuerza de su relación padre-hijo es la clave para la eficacia de su crianza.

Si tienes una fuerte relación padre-hijo, ¡genial! Hagas lo que hagas, ¡no lo pierdas! Es lo que le permite influir y disciplinar a su hijo de manera efectiva.

Si no tiene una relación sólida entre padres e hijos, tendrá que hacer lo que sea necesario para desarrollar una, incluso si eso significa tomarse un tiempo para corregir y disciplinar a su hijo. Al hacerlo, reducirá el estrés y la tensión entre ustedes y tendrá la oportunidad de trabajar para sanar y fortalecer la relación. Si le resulta difícil abstenerse de corregir y disciplinar a su hijo, recuerde que las reglas sin una relación equivalen a rebelión. Hasta que no establezca una fuerte relación padre-hijo, no será un disciplinario efectivo, sin importar la intensidad de su Comunicación Coercitiva o la severidad de sus castigos.

He visto a muchos padres mejorar su relación padre-hijo usando una combinación de las siguientes estrategias. En la crianza centrada en las relaciones, cada vez que aplica las siguientes estrategias, se encuentra en lo que se denomina *modo de construcción de relaciones.* Aprenderá sobre el Modo de construcción de relaciones en la Sección #3: “Los siete principios de la crianza centrada en las relaciones ” de esta presentación.

Estrategias para mejorar las relaciones entre padres e hijos:

- Expresa tu amor con frecuencia y de tantas formas como sea posible: Di te amo, escribe notas, tarjetas, cartas, correos electrónicos y mensajes de texto . Sea cariñoso, dé abrazos y besos, muestre interés en la vida de su hijo, haga preguntas y pase tiempo de calidad juntos.
- Ríete y diviértete: Cuenta chistes y adivinanzas, mira programas de comedia, ríete y diviértete juntos. Es difícil tener una relación conflictiva con alguien que te hace reír y comparte buenos momentos contigo.
- Muestre respeto: sea cortés, evite las burlas y hable en un tono que transmita paciencia y amabilidad.
- Sea conocido: dentro de los límites adecuados, hable con su hijo sobre sus experiencias de vida y los desafíos y adversidades que superó en el viaje de su vida.
- Sea comprensivo: cuando su hijo haga algo mal o cometa un error, tómese un minuto para recordar cómo era tener la edad de su hijo. Piense en la época de su vida en la que sus emociones e impulsos a menudo sacaban lo mejor de usted, cuando sus amigos y la vida social eran lo más importante para usted, cuando era necesario mentir a sus padres para evitar castigos y mantener los privilegios. Al tomarse ese minuto para reflexionar, será menos probable que personalice el mal comportamiento de su hijo y más probable que responda de una manera que fomente la construcción de relaciones.
- Comprométete y da opciones: A veces, di que sí, incluso cuando prefieras decir que no. A veces da opciones incluso si prefieres tomar el control.
- Comparta responsabilidades juntos: haga las camas, lave los platos, limpie la casa, trabaje en el jardín, palee la nieve y ocúpese de otras responsabilidades del hogar juntos. Trabajar juntos es una experiencia de unión. Además, es de gran beneficio para su hijo sentir que es un miembro contribuyente de la familia. Esto elevará su autoestima, los ayudará a desarrollar fuertes hábitos de trabajo y los hará más propensos a ayudar a los demás.
- Liderar con validación: Adquiera el hábito de iniciar sus conversaciones con validación. Para validar a su hijo, exprese su comprensión de sus pensamientos y sentimientos, especialmente cuando están molestos por algo. Por ejemplo, si su hijo se estaba quejando de una amiga, en lugar de corregir a su hijo diciendo: " Ella es tu mejor amiga, no lo dices en serio ", puedes validar a tu hijo diciendo: " Estás enojado con ella". por lo que hizo." Cuando validas a tu hijo de esta manera, estás enviando el mensaje: "Te entiendo. Este es un mensaje que con el tiempo seguramente fomentará la comunicación honesta y fortalecerá la relación padre-hijo.

  Por supuesto, lo contrario también es cierto. Al corregir, sermonear o regañar constantemente a su hijo, le está enviando el mensaje: "Está equivocado. Este es un mensaje que con el tiempo seguramente desalentará la comunicación honesta y debilitará la relación padre - hijo.
- Sea diplomático en respuesta al mal comportamiento: En la Sección 3 (Los Siete Principios de la Crianza Centrada en las Relaciones) , aprenderá la importancia de elegir sabiamente sus batallas. Al hacerlo, a veces elegirá ser diplomático en respuesta al mal comportamiento de su hijo. Ser diplomático significa que, en lugar de coaccionar o disciplinar a su hijo, le habla de manera amistosa, le brinda orientación en la lluvia de ideas de soluciones y le permite tomar la decisión final sobre cómo manejar la situación en cuestión.

Para ser diplomático, utilice el siguiente método de resolución de problemas de 6 pasos:

1. Liderar con validación: Sea amigable en su tono de voz. Antes de decir algo sobre el mal comportamiento, identifique lo que cree que su hijo está pensando y sintiendo en ese momento. Por ejemplo, "Sé que estás muy molesto con tu hermano en este momento. "
2. Invite a resolver problemas: dígale a su hijo: "¿Podemos hablar sobre cómo te sientes? ¿Podemos hablar de lo que está pasando?"
3. Lluvia de ideas sobre soluciones viables: Pregúntele a su hijo: "¿Cuáles son sus opciones? Propongamos algunas ideas sobre cómo puede manejar esta situación."
4. Dé opciones: resuma las ideas que surgieron en la lluvia de ideas. Pregúntele a su hijo qué idea/opción prefiere.
5. Déjate llevar y apoya la decisión de tu hijo: No trates de persuadir a tu hijo para que haga lo que crees que es mejor. Deje que su hijo tome su propia decisión. Pregúntales: "¿Qué quieres hacer?" "¿Cómo quieres manejar esto?" Dígale a su hijo: "Depende de usted. Aceptaré cualquier decisión que tomes." Apoye a su hijo y dele la última palabra. Esta es la esencia del método de resolución de problemas de 6 pasos, y es muy difícil cuando su hijo toma una decisión con la que no está de acuerdo.
6. Finalice el arreglo: Pregúntele a su hijo: "¿Qué estás eligiendo hacer? ¿Cuándo harás esto?" "¿Cómo sabremos que llevaste a cabo el plan? " Al finalizar el arreglo, usted hace que su hijo sea responsable de cumplir con su decisión.

Aquí hay un ejemplo del método de resolución de problemas de 6 pasos en acción, Es un juego de roles de una interacción entre madre e hija. La madre cree que su hija pasa demasiado tiempo con su teléfono celular y su computadora, y eso interfiere con su trabajo escolar. La madre decide manejar la situación de manera diplomática y utiliza el método de resolución de problemas de 6 pasos para hablar sobre sus preocupaciones. Tenga en cuenta el tono de voz cálido y amistoso de la madre a lo largo de las interacciones y su disposición a darle a su hija la última palabra. El estilo diplomático de la madre es el sello distintivo del Modo de construcción de relaciones, sobre el cual aprenderá en la Sección 3 de esta lección.

MAMÁ: María, ¿puedo hablarte de algo?

HIJA: Claro mamá, ¿qué pasa?

MAMÁ: Bueno, estoy un poco preocupada. Últimamente he notado que pasas mucho tiempo en tu celular y computadora, y estoy empezando a pensar que eso está teniendo un efecto negativo en tus calificaciones.

HIJA: De ninguna manera mamá... ¡mis notas están bien! ¡No sé por qué dices eso!

MAMÁ: Bueno, cariño, sé que eres buena estudiante, pero la última vez que revisamos tus calificaciones, tenías una D en inglés. Nunca has tenido una D antes, en ninguna clase.

HIJA: Mamá, eso no es justo. Ya te lo dije, la única razón por la que es una D es porque mi maestra no incluyó la calificación de mi último examen... Una vez que lo haga, mi calificación será al menos una C.

MAMÁ: Nuevamente cariño, sé que eres buena estudiante, y confío en que mejorarás tus notas…. Sin embargo, la cantidad de tiempo que pasas en tu celular y en las redes sociales realmente me preocupa, creo que es un problema y creo que está empezando a interferir con tu trabajo escolar.

HIJA: Entonces, ¿qué quieres que haga? ¿Vas a quitarme el teléfono y la computadora?

MAMÁ: No, para nada, solo esperaba que pudiéramos discutirlo y llegar a un acuerdo que funcione para los dos. ¿Se te ocurre alguna opción?
HIJA: Uh, no sé, uh, ¿tal vez podría hacer mi tarea cuando llegue a casa de la escuela y hablar con mis amigos después? ¿Es eso lo que quieres que diga?

MAMÁ: Cariño, créeme cuando te digo que no quiero que digas nada… Solo quiero ver si podemos resolver algo… ¿Se te ocurren otras opciones? Por favor, dime lo que te venga a la mente.

HIJA: Ok… está bien, podría hablar con mis amigos primero y luego hacer mi tarea después de la cena, podrías poner un límite de tiempo en la cantidad de tiempo que hablo con mis amigos.

MAMÁ: Genial, ¿algo más?

HIJA: Uh, no sé, podrías quedarte con mi teléfono hasta que termine mi tarea... ¡Es todo lo que puedo pensar! ORRR - no cambiamos nada, y me confías mi trabajo escolar.

MAMÁ: ¡Muy bien, genial! Solo para resumir... #1- Primero la tarea y luego los amigos, #2- Primero los amigos y luego la tarea, #3- Un límite de tiempo para los amigos, #4- Sostengo tu teléfono hasta que termines la tarea, #5- Sin cambios, y confío en que estás siendo responsable. Bien, creo que eso lo cubre, entonces, ¿qué quieres hacer? Es tu decisión.

HIJA: ¿En serio? ¿Me vas a dejar decidir? De acuerdo... Honestamente, no creo que debamos cambiar nada... ¡Siento que tengo mi trabajo escolar bajo control y que mi teléfono celular y el uso de la computadora no son la razón por la que estoy sacando una D en inglés!

MAMÁ: Está bien… está bien, si así es como quieres manejarlo, eso es lo que haremos… Espero que tengas razón en lo que dices… Sin embargo, si no es así, ¿puedo asumir que tendremos esto? conversación de nuevo y estará abierto a cambiar su enfoque?

HIJA: Definitivamente, si me dejas hacerlo a mi manera y mis calificaciones bajan, cambiaré mi enfoque... ¡Es una promesa!

MAMÁ: Ok, me alegra escuchar eso y me alegro de que hayamos tenido esta conversación... ¡Gracias!

Fundamental #3 - Disciplina Efectiva

La disciplina efectiva es cuando tiene confianza en su capacidad para disciplinar a su hijo cuando sea necesario. Con una disciplina efectiva, usted establece claramente las reglas y expectativas, cumple consistentemente con las consecuencias establecidas y restringe los comportamientos inapropiados, insalubres o peligrosos para el desarrollo.

Con una disciplina efectiva, su hijo lo acepta como una figura de autoridad y sabe que, si surge una batalla, usted ganará.

¿Por qué es necesaria una disciplina efectiva?

Hay cinco razones por las que es necesaria una disciplina eficaz:

1. Independientemente de cuán físicamente maduro pueda parecer un niño, desde el punto de vista del desarrollo, los niños a menudo carecen de la capacidad de retrasar la gratificación inmediata, incluso cuando pueden resultar en consecuencias significativas. Por ejemplo, si tuvieran la oportunidad, muchos niños comerían comida rápida todos los días, jugarían videojuegos hasta altas horas de la noche, preferirían salir con amigos a estudiar, conducir de manera peligrosa y beber alcohol antes de la edad legal.
2. La disciplina efectiva sirve como un control externo para mantener a los niños seguros y saludables hasta que desarrollen un control interno para controlar los impulsos y tomar mejores decisiones.
3. Los niños son naturalmente egocéntricos. Sin una disciplina efectiva, el funcionamiento familiar puede estar dominado por las necesidades y deseos de un solo hijo. Esta es una receta para la frustración, la ira y el resentimiento de los padres y hermanos.
4. La disciplina efectiva asegura que ningún niño esté a cargo del hogar.
5. La responsabilidad personal es la última lección de vida que todos deben aprender. Esta lección comienza en la niñez y los padres están en la mejor posición para enseñarla. Cuando no se enseña esta lección, es más probable que un niño sea irresponsable y culpe a otros por sus errores. Estas cualidades ponen a un niño en un riesgo elevado de problemas de relación y muchas otras dificultades de la vida. La disciplina eficaz garantiza que los niños aprendan a ser responsables personalmente y que sea más probable que asuman la responsabilidad de sus acciones y el resultado de sus vidas.

Si la disciplina efectiva es tan importante, ¿por qué muchos padres son reacios a disciplinar a sus hijos?

Hay dos razones para esto:

1. Los niños dificultan la disciplina efectiva. Incluso el 80 por ciento les hace pasar un mal rato a sus padres cuando les dicen qué hacer o los castigan por su mala conducta. Con el tiempo, los padres se desgastan por la resistencia coercitiva de sus hijos y comienzan a evitar tomar medidas disciplinarias.
2. Los padres se preocupan por el bienestar emocional de sus hijos y se sienten mal cuando sus hijos se enfadan. Muchos de los padres de hoy, que fueron criados bajo un estilo autoritario de crianza, consciente o inconscientemente se han comprometido a criar a sus hijos de manera diferente. Quieren hacer felices a sus hijos y darles todas las cosas que extrañaron al crecer. Esta mentalidad va en contra de la disciplina efectiva y da como resultado un estilo de crianza permisivo.

Si tienes disciplina efectiva:

Manténgase firme en disciplinar a su hijo. A veces, su hijo, y las normas sociales, lo harán sentir inseguro acerca de la disciplina que está imponiendo. Tu hijo te dirá que ninguno de los padres de sus amigos es tan estricto. Al conocer a los padres de sus amigos, es posible que descubras que tienen razón. Cuando esto suceda, asegúrese de que le está brindando a su hijo lo que necesita para mantenerse saludable y seguro, y para tener la mejor oportunidad de madurar y convertirse en un adulto responsable.

Si no tiene una disciplina efectiva:

Es hora de demostrar que eres la figura de autoridad en tu familia. Para hacerlo, debe desarrollar la siguiente mentalidad:

No está bien que su hijo siempre se salga con la suya, y no está bien que lo trate como a un felpudo . Es su derecho y responsabilidad disciplinar a su hijo cuando sea necesario. Si no lo hace, y su hijo no aprende la lección de la responsabilidad personal, correrá un mayor riesgo de bajo rendimiento escolar, abuso de sustancias, problemas de relación y muchas otras dificultades de la vida. Debe aceptar su responsabilidad como disciplinario y debe aprender a hacerlo de manera efectiva.

Una vez que tenga la mentalidad adecuada, debe ser paciente y persistente al disciplinar a su hijo. Asegúrese de que su hijo no renuncie a su poder fácilmente. Deberá pelear y ganar muchas batallas antes de que su hijo acepte su posición de autoridad y le brinde el respeto y la cooperación que se merece. Por difícil que sea, tu esfuerzo valdrá la pena. Recuperarás el control de tu familia y le brindarás a tu hijo lo que necesita mantenerse a salvo y convertirse en un adulto responsable.
He visto a muchos padres desarrollar una disciplina efectiva usando una combinación de las siguientes estrategias. En la crianza centrada en las relaciones, cuando aplica estas estrategias, se encuentra en lo que se denomina *modo de disciplina.* Aprenderá sobre el modo de disciplina en la Sección 3 (Los Siete Principios de la Crianza Centrada en las Relaciones) de esta presentación.

- Elige sabiamente tus batallas. No confronte a su hijo por cada mal comportamiento. Guarda tu energía para las malas conductas que más importan. Esto siempre es una buena idea, especialmente con adolescentes y 20 por ciento. Esta estrategia se analizará más adelante bajo el título "Elige tus retiros sabiamente “, en la Sección 3 de esta presentación. Aprenderá un sistema para decidir cuándo vale la pena pelear una batalla.
- Explique específicamente las reglas, los límites y las expectativas. Sea claro acerca de las consecuencias que se producirán si se violan. Debe hacer esto regularmente a lo largo de los años a medida que su hijo atraviesa diferentes etapas de desarrollo.
- Hable en un tono de voz alfa al disciplinar a su hijo. El tono de voz alfa es confiado y autoritario. Piense en Clint Eastwood como Harry el sucio, con un tono de voz tranquilo y confiado que dice: " Adelante, hazme el día ". A diferencia de Hulk Hogan y el tono de voz cargado de emociones que se usa con Comunicación coercitiva.
- Utilice consecuencias lógicas cuando castigue a su hijo. Las consecuencias lógicas son consecuencias proporcionadas (no duras ni excesivas) y relacionadas con la mala conducta que se está abordando. Por ejemplo, si su hijo llega a casa una hora tarde, su consecuencia sería volver a casa una hora antes la próxima vez que salga.
- Use la contingencia en lugar de las consecuencias basadas en el tiempo. Con consecuencias basadas en contingencias, las consecuencias duran el tiempo que le toma a su hijo demostrar un comportamiento saludable, en lugar de durar un tiempo designado. Por ejemplo, en lugar de decir que perdió sus privilegios de videojuegos durante un mes, diga que perdió sus privilegios de videojuegos hasta que haya terminado toda su tarea.
- Esté físicamente presente para controlar y confirmar el cumplimiento de las consecuencias establecidas por parte de su hijo. No es efectivo confiar en que su hijo cumplirá con las consecuencias por su cuenta o que alguien más lo haga por usted. Si no puede estar físicamente presente para garantizar el cumplimiento de su hijo, es mejor que no establezca ninguna

consecuencia.

- Enfrentar el mal comportamiento de una manera consistente y estructurada. Aquí hay un método de 5 pasos para hacerlo:

  1. Indique el límite o la expectativa.
  2. Repita el límite o la expectativa y explique la consecuencia.
  3. Imponer la consecuencia y explicar el comportamiento saludable requerido para poner fin a la consecuencia.
  4. Supervise el cumplimiento de la consecuencia por parte de su hijo, además del comportamiento saludable necesario para poner fin a la consecuencia.
  5. Poner fin a la consecuencia y restablecer los privilegios del niño.

El siguiente es un ejemplo del método de disciplina de 5 pasos en acción. Es un juego de roles de una interacción madre e hijo. La madre no quiere que su hijo tenga una cita antes de terminar su tarea.

HIJO: ¡No puedo creer esto! ¿Me estás diciendo que no puedo salir con Amber esta noche porque no he terminado mi tarea?

MAMÁ: Así es, tienes que terminar tu tarea. Hasta que lo hagas, no tienes privilegios, eso incluye NO salir con Amber.

HIJO: ¿Por qué haces esto? ¡Me espera en 15 minutos! ¿Por qué no puedo simplemente hacer mi tarea cuando regrese más tarde esta noche?

MAMÁ: Lo siento, Joe. Esa es la regla. Te he dicho esto antes. Debes terminar toda tu tarea antes de salir. Haz tu tarea y luego podrás salir con Amber.

HIJO: ¡Eres tan injusto! ¡No puedo creerte! Me estás tratando como si tuviera cinco años.

MAMÁ: Siento que te sientas así. Pero esta es la regla y espero que la sigas.

30 minutos después

HIJO: Mi tarea está hecha… ¿Ya puedo salir?

MAMÁ: Me alegra saberlo. Me gustaría verlo, por favor muéstrame tu tarea completa y luego puedes seguir tu camino.

Al disciplinar a su hijo, siempre tenga en cuenta la idea de la contingencia en lugar de las consecuencias basadas en el tiempo . Nuevamente, lo que esto significa es que las consecuencias de su hijo terminan solo cuando puede demostrar el comportamiento saludable deseado.

Con consecuencias basadas en contingencias, la palabra mágica es “HASTA ”, es decir, “ Has perdido tu teléfono celular hasta que esté EN BLANCO. ” Complete el ESPACIO EN BLANCO con cualquier comportamiento saludable que desee que su hijo demuestre. Si alguna vez tiene dudas sobre cómo llenar el ESPACIO EN BLANCO, considere los siguientes comportamientos saludables que todos deben desarrollar.

- Regulación del estado de ánimo: la capacidad de controlar las propias emociones.
  - Has perdido tu celular hasta que te calmes y puedas explicarme lo que pasó.

- Habilidades sociales: la capacidad de comunicarse y tratar con los demás de manera adecuada.
    - Debes sentarte en silencio en tu habitación hasta que puedas ser más amigable con tu hermano.
    - No puedes salir esta noche hasta que te disculpes por lo que dijiste y me trates con respeto.
- Toma de decisiones responsable: la capacidad de aprender de los errores y comprender cómo resolver problemas.
    - No puedes jugar videojuegos hasta que me hables sobre lo que está pasando y cómo planeas abordarlo.
    - Ha perdido su automóvil hasta que escribe un informe de dos páginas sobre los peligros de fumar.

Esto concluye la Sección 2: Los tres fundamentos para una crianza eficaz. Ahora comprende la importancia del dominio propio, una relación sólida entre padres e hijos y una disciplina eficaz. El grado en que posea estos tres fundamentos determinará el grado en que puede influir positivamente en la actitud, el comportamiento y las elecciones de vida de su hijo.

SECCIÓN 3 - LAS SIETE PRÁCTICAS DE LA CRIANZA CENTRADA EN LAS RELACIONES

Las recomendaciones y estrategias presentadas en esta sección se conocen como las Siete Prácticas de la Crianza Centrada en las Relaciones. La palabra práctica implica que sus habilidades son un trabajo en progreso y solo pueden desarrollarse a través del uso repetido. A medida que aplique Las Siete Prácticas de la Crianza Centrada en las Relaciones, prepárese para tiempos de recaída. Inevitablemente, no importa cuán motivado esté para cambiar su enfoque de crianza, volverá a su estilo natural de crianza coercitiva. Cuando esto ocurra, no se desanime. En cambio, comprenda que es una parte normal del proceso de crecimiento, reconozca la recaída y vuelva a comprometerse con las Siete prácticas de la crianza centrada en las relaciones.

La crianza centrada en las relaciones se basa en la creencia de que una relación sólida entre padres e hijos es la clave para una crianza eficaz. Como tal, la forma en que interactúa con su hijo es como administrar una cuenta bancaria de relación: debe tener en cuenta sus depósitos y retiros. Solo cuando sus depósitos exceden sus retiros, tiene capital en la cuenta. Este capital es lo que te permite influir en tu hijo ; Cuanto mayor sea el capital, mayor será su influencia y más probable es que su hijo coopere en situaciones disciplinarias. Si quiebra la cuenta, toda su influencia se pierde y es más probable que su hijo se oponga y sea desafiante en situaciones disciplinarias.

En la crianza centrada en la relación, usted realiza depósitos y retiros a través de cuatro modos de comunicación. Estos modos de comunicación se basan en la comprensión de la comunicación coercitiva y los tres fundamentos de la crianza eficaz. Tiene dos modos para hacer depósitos y dos modos para hacer retiros.

Los cuatro modos de comunicación son los siguientes:

Modos de depósito:

1. Modo de relación (relacionado con la construcción y el apoyo de una fuerte relación padre - hijo)
2. Modo Ahorre su energía (relacionado con el desarrollo y el apoyo al autodominio)

Modos de retiro:

3. Modo Disciplinario (relacionado con el ejercicio efectivo de la disciplina)
4. Modo de crianza coercitivo (relacionado con la comunicación coercitiva reactiva)

Las 7 prácticas de la crianza centrada en las relaciones lo guiarán en la aplicación estratégica de estos modos de comunicación. Al hacerlo, administrará con éxito la cuenta bancaria de su relación y tendrá el capital para influir y disciplinar efectivamente a su hijo. Además, podrá cultivar un ambiente familiar amoroso, respetuoso y cooperativo.

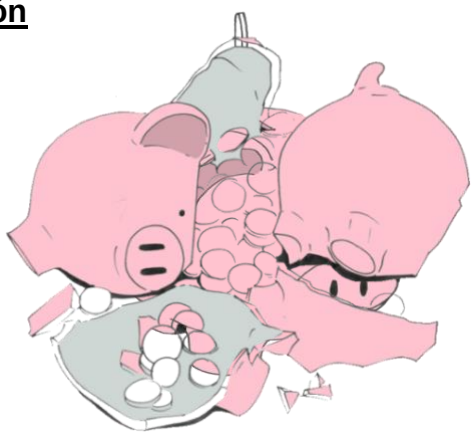
Práctica #1: hacer del autodominio una prioridad máxima

Diariamente, lo mejor que puedas, cuídate con amor; haga ejercicio, coma bien, lea, pase tiempo con personas positivas y comprensivas, y tómese un tiempo para relajarse y divertirse. Si esto no es suficiente para desarrollar su autodominio, busque el apoyo de un profesional solidario o de un grupo de apoyo.

Recuerde que, sin autodominio, permanecerá atascado en el modo de crianza coercitiva y seguirá siendo incapaz de controlar lo que dice / hace en respuesta al mal comportamiento de su hijo. El resultado será un conflicto continuo y estrés entre usted y su hijo, junto con el riesgo de desarrollar uno de los problemas causados por la Comunicación Coercitiva (anteriormente discutidos en la Sección #1 de esta presentación). Esto incluye la posibilidad de un mayor comportamiento de oposición o desafío, el síndrome del pájaro cantor, un entorno familiar tóxico o una relación padre-hijo rota.

De los siete principios presentados en esta sección, este principio de autodominio es el más fácil de descartar. Es común que los padres ignoren su propia salud y bienestar. Si esto se aplica a usted, espero haber presentado un caso lo suficientemente sólido de por qué esto debe cambiar. Hasta que el autodominio se convierta en una prioridad máxima y desarrolle un grado razonable de control sobre sí mismo, poco cambiará en su vida, particularmente las dificultades y frustraciones que experimenta con su hijo.

Práctica #2: Sea consciente de su cuenta bancaria de relación



De manera regular, evalúe la calidad de su relación con la cuenta bancaria. Si la cuenta se agota y la fuerza de la relación padre-hijo se ve comprometida, haga todo lo posible para mejorarla, incluso si eso significa retroceder y no corregir o disciplinar a su hijo por un tiempo. Si le resulta difícil hacerlo, recuerde que las reglas sin una relación equivalen a rebelión, y sin una relación sólida entre padre e hijo, su hijo rechazará la guía y la disciplina que intenta brindarle.

Práctica #3 - Hacer Depósitos Diarios

Usted hace depósitos cada vez que se comunica en Modo Ahorre su Energía o Modo Relación.

Está en el modo Ahorre su energía cuando no dice nada en respuesta al mal comportamiento de su hijo o, a pesar de querer decir NO, dice SÍ a la solicitud de su hijo. Para responder de esta manera, debe asegurarse de que no está siendo negligente y que su hijo puede aprender y crecer a partir de cualquier consecuencia natural que ocurra debido a sus acciones y decisiones.

Usted está en modo de relación cada vez que expresa su amor y comprensión, bromea, se ríe, realiza actividades divertidas, muestra respeto, lidera con validación y responde diplomáticamente a su hijo. Usted también está en Modo Relación cuando elige manejar la mala conducta con el Método de resolución de problemas de 6 pasos que se explicó en la Sección 2 (Los tres fundamentos de la crianza efectiva) de esta presentación.

Al operar en estos dos modos, está haciendo depósitos en la cuenta bancaria de su relación. Estos depósitos le brindan el capital de relación que necesita para influir en los valores, comportamientos y decisiones de su hijo. Usted hace estos depósitos de manera estratégica y generosa con el entendimiento de que cuanto mayor sea su capital, mayor será su influencia y más probable es que su hijo lo respete y coopere con usted.

Práctica #4 - Elija sabiamente sus retiros

Usted realiza un retiro cada vez que se encuentra en el modo de crianza coercitiva o en el modo de disciplina. Está en modo de crianza coercitiva cuando recurre a regañar, sermonear, gritar y otras tácticas emocionales para que su hijo haga lo que necesita. A estas alturas, comprende los problemas potenciales con el modo de crianza coercitivo y, con suerte, desarrollará el autodominio para usarlo con moderación.

Usted está en Modo Disciplinario cada vez que le dice “No” a su hijo, le dice que haga algo o corrige su mal comportamiento. Al disciplinar a su hijo, se recomienda que utilice el método de disciplina de 5 pasos que se explica en la Sección 2 (Los tres fundamentos de la crianza eficaz) de esta presentación.

La práctica de elegir sabiamente tus retiros podría llamarse fácilmente " elige tus batallas sabiamente " , porque elegir un retiro es elegir una batalla. No importa cuán grande o pequeño sea el retiro, ni cuánto capital tenga en la cuenta bancaria de la relación, con cada retiro habrá una batalla. Es seguro que su hijo responderá con cierto grado de resistencia coercitiva. No se sorprenda por esto y nunca lo

tome como algo personal. Si lo toma como algo personal, desencadenará su reactividad emocional, provocará un cortocircuito en su autodominio y lo pondrá en modo de crianza coercitiva, ya sea que quiera estar allí o no.

También debe elegir sabiamente sus retiros porque con cada retiro, está reduciendo el capital en la cuenta bancaria de su relación y comprometiendo su posición de influencia. Recuerde, cuanto menor sea el capital, menos influencia tendrá y más probable es que su hijo se oponga y se muestre desafiante ante usted.

Cómo decidir si un retiro vale la pena:

A continuación hay ejemplos de tres áreas de preocupación que tienen la mayoría de los padres .

Preocupaciones de carácter, tales como:

- Tu hijo habla mal de los demás.
- Su hijo está siendo grosero en la mesa
- Su hijo usa ropa que usted cree que es inapropiada
- Su hijo está usando blasfemias
- Su hijo no está haciendo las tareas del hogar o no las está haciendo bien
- Su hijo no está haciendo su tarea o estudiando lo suficiente
- Su hijo está teniendo un bajo rendimiento o fracasando en la escuela
- Su hijo le está faltando el respeto a usted o a otros miembros de la familia.

Preocupaciones de salud, tales como:

- Su hijo no está comiendo la comida que cocina
- Su hijo se queda despierto hasta tarde en la noche
- Tu hijo no se cepilla los dientes
- Su hijo sale de casa sin abrigo cuando hace frío afuera

Preocupaciones de seguridad, tales como:

- Su hijo visita sitios web inapropiados o accede a materiales inapropiados
- Su hijo consume alcohol o drogas
- Su hijo se comporta de forma imprudente, como exceso de velocidad / conducción negligente, acrobacias arriesgadas o peleas.
- Su hijo se niega a recibir el tratamiento médico o psicológico necesario.

Con respecto a cada inquietud identificada responda las siguientes preguntas:

- ¿Tengo el autodominio para enfrentar este mal comportamiento o preocupación sin volverme reactivo y perder el control?
- ¿Tengo suficiente capital en la cuenta bancaria de la relación para que mi hijo coopere?
- ¿Vale la pena la batalla? ¿La naturaleza de mi preocupación justifica el estrés de la batalla y la retirada que causará? Incluso si gano la batalla, ¿realmente puedo corregir el comportamiento o la actitud de mi hijo en esta situación?
- ¿Estoy dispuesto y soy capaz de cumplir consistentemente con las consecuencias establecidas?
- ¿Estoy dispuesto y soy capaz de hacer lo que sea necesario para ganar la batalla, incluso si eso significa ir a mis consecuencias finales? Las consecuencias finales (especialmente con 20 por ciento) a menudo crean una situación amorosa difícil; por ejemplo, sujetar físicamente al niño,

llevarlo al hospital, llamar a la policía o pedirle al niño que se mude si es mayor de edad.

Si respondió SÍ a todas las preguntas, la mala conducta de su hijo vale la pena. y ya está listo para hacer un retiro. Esto lo pone en Modo Disciplinario y está preparado para lidiar con cualquier resistencia coercitiva que su hijo presente. Sin embargo, si responde NO incluso a una sola pregunta, es mejor que responda a la mala conducta de su hijo en uno de los dos modos de depósito; Ahorre su energía o modo de relación.

La forma en que responda estas preguntas estará determinada por una variedad de factores que incluyen su nivel de energía actual, la carga de estrés del día, la personalidad del niño, el estado emocional del niño y otras consideraciones personales y familiares. Solo usted conoce los factores involucrados en su decisión y es injusto que alguien cuestione o juzgue si elige disciplinar el mal comportamiento de su hijo. Retirarse o no retirarse es una decisión muy personal que solo usted , el padre del niño, puede tomar.

Si bien no les digo a los padres cómo responder a incidentes específicos de mala conducta, cuando me piden orientación sobre los retiros, les digo lo siguiente. Si usted es padre de un 80 por ciento y la cuenta bancaria de su relación está llena, es posible que pueda hacer retiros regulares (diarios) en respuesta a las tres áreas de preocupación: carácter, salud y seguridad. Si usted es padre de un 20 por ciento, incluso con una cuenta bancaria de relación que se está desbordando, es posible que deba ser muy conservador y enfocar sus retiros principalmente en cuestiones de seguridad.

A medida que realiza los retiros necesarios, tenga en cuenta la proporción entre depósitos y retiros. Si bien muchos expertos en crianza recomiendan una proporción de depósito/retiro de 10 a 1, una proporción de 4 a 1 es más realista y alcanzable. Por supuesto, ¡cuantos más depósitos, mejor! Esto es particularmente cierto cuando anticipa hacer un retiro significativo. En tales casos, puede aumentar intencionalmente la frecuencia de sus depósitos con la esperanza de que reduzca la intensidad de la resistencia coercitiva de su hijo y la batalla que pueda surgir.

Práctica #5 - Haga de cada situación disciplinaria una oportunidad de enseñanza

En la crianza centrada en las relaciones, el objetivo de la disciplina efectiva no es castigar, sino mantener a los niños seguros y enseñarles habilidades importantes para la vida. El método disciplinario de 5 pasos explicado en la Sección 2 (Los tres fundamentos de la crianza efectiva) de esta presentación convierte cada situación disciplinaria en una oportunidad de enseñanza. Lo empodera para confrontar el mal comportamiento, establecer límites, imponer consecuencias basadas en contingencias y ayudar a su hijo a desarrollar habilidades importantes para la vida. Cuando tenga dudas sobre cómo aplicar este método, simplemente recuerde la palabra mágica; HASTA. Por ejemplo, no puedes comer postre (la consecuencia) hasta que comas tu brócoli (la conducta saludable), o no puedes usar tu teléfono celular (la consecuencia) hasta que termines y me muestres tu tarea completada (la conducta saludable).

Práctica # 6: sea persistente frente a los contratiempos y la mala conducta continua

¡Sé persistente! No importa lo que haga o cómo lo haga, las batallas entre usted y su hijo continuarán. Ningún enfoque de crianza hará que su hijo sea perfectamente responsable, cooperador o obediente.

A pesar de sus mejores esfuerzos, su hijo seguirá portándose mal y le causará gran estrés y malestar emocional. ¡No veas esto como un fracaso! Progreso, no perfección, es el nombre del juego. Acepte que la naturaleza de su viaje como padre será tres pasos adelante y dos pasos atrás. Ningún paso determina el resultado. Lo más importante es la proporción de pasos y su trayectoria.

¡Sé persistente! Cuando comience a concentrarse en lo maravillosos y perfectos que son los hijos de otras personas, recuerde que la percepción no es la realidad y que no tiene idea de lo que sucede detrás de puertas cerradas. La mayoría de los padres experimentan una buena cantidad de dificultades y adversidades con sus hijos.
En algunos casos, esto involucra enfermedades graves, accidentes, discapacidades, abuso de sustancias y otras condiciones o eventos que alteran la vida. Evite la tendencia a comparar su situación con la de otros, recuerde que no está solo en su sufrimiento y crea que vendrán días mejores para usted y su familia.

¡Sé persistente! La crianza de los hijos es un maratón, no una carrera de velocidad. Recuerde que es posible que no experimente los frutos de su trabajo durante muchos años. Es posible que su hijo no revele el verdadero impacto de todo su amor y sacrificio hasta que sea adulto.

Práctica #7 - Deja ir y ten fe

Dejar ir significa aceptar que no tiene poder sobre la calidad o el resultado de la vida de su hijo (sin importar cuánto lo intente). Si tuvieras ese poder, tu hijo no sufriría ni fracasaría ni un solo día de su vida. Dejar ir significa aceptar que su hijo tiene su propio viaje de vida y debe encontrar su propio camino hacia una vida exitosa, significativa y satisfactoria.

Tener fe significa creer:

- Su hijo puede aprender y crecer a partir del dolor y las consecuencias de sus acciones y decisiones, tal como lo hizo usted al convertirse en la persona que es hoy.
- Hay muchos caminos diferentes hacia el éxito, incluso si su hijo se ha desviado del camino más seguro y directo, con el tiempo encontrará su camino.
- Eres fuerte y capaz, y puedes manejar cualquiera de los desafíos de la vida, incluida la angustia causada por tu hijo.
- Usted puede estar saludable y feliz incluso si su hijo no lo está.

Tener fe significa que te aferras a estas creencias sin importar cuán oscuras o sombrías sean las circunstancias de tu hijo.

Su capacidad para dejarse llevar y tener fe será esencial para desarrollar su autodominio y su capacidad para responder a su hijo en los modos Ahorre energía y Relación.

La crianza centrada en las relaciones en pocas palabras

Una fuerte relación padre-hijo es la clave para una crianza efectiva. Como tal, la forma en que interactúa con su hijo es como administrar una cuenta bancaria de relación. Los depósitos construyen capital y fortalecen la relación padre-hijo, mientras que los retiros la debilitan.

Cuanto mayor sea su proporción de depósitos sobre retiros, más fuerte será su relación padre - hijo, más influencia tendrá en moldear la actitud y el comportamiento de su hijo, y más probable es que

cooperen en situaciones disciplinarias.

Cuanto menor sea su proporción de depósitos sobre retiros, más débil será su relación padre - hijo, menos influencia tendrá en moldear la actitud y el comportamiento de su hijo, y es más probable que deben ser opositores y desafiantes en situaciones disciplinarias.

En cada interacción entre padres e hijos, realizará un depósito o retiro de relación. Al hacerlo, tiene cuatro modos de comunicación para elegir:

Modos de depósito:

1. Ahorre su modo de energía
2. Modo de relación

Modos de retiro:

1. Modo de crianza coercitivo
2. Modo de disciplina

Es crucial que elija sus modos sabiamente. Qué tan bien se comunica en cada modo y el saldo de la cuenta de relación que crea es lo que decide su efectividad como padre.

Revisión - Las Siete Prácticas de la Crianza Relacional:

1. Haga del autodominio una máxima prioridad
2. Sea consciente de su cuenta de relación
3. Hacer depósitos diarios
4. Elija sus retiros sabiamente
5. Haga de cada situación disciplinaria una oportunidad de enseñanza
6. Sea persistente en los reveses de la cara y el mal comportamiento continuo
7. Déjate llevar y ten fe

Paternidad centrada en las relaciones en acción

Lo que sigue son cuatro dramatizaciones que involucran la misma situación de padre e hija con respecto a las asignaciones de tareas escolares perdidas. En cada juego de roles, el padre responde en un modo diferente de comunicación. Las dos primeras respuestas son depósitos de cuentas bancarias de relación, mientras que las dos últimas respuestas son retiros de cuentas bancarias de relación.

Ahorre su modo de energía:

PADRE: (Expresado con genuina preocupación) Melania, escuché de la Sra. Arnold que te faltan tres tareas. ¿Es eso cierto?

HIJA: Sí, papá. Pero no es mi culpa. La Sra. Arnold siempre extravía mis tareas.

PADRE: Está bien, debe ser muy frustrante hacer tu trabajo y que lo extravíen. ¿Cómo planeas manejarlo?

HIJA: No sé, a lo mejor le hablo mañana cuando la vea.

PADRE: Está bien. ¡Está bien! Confío en que harás lo correcto. Por favor, hágame saber cómo

resulta. ¡Buena suerte!

HIJA: Está bien, papá.

Modo de relación:

PADRE: Melania, ¿puedo hablarte de algo por favor?

HIJA: ¿Sí, papá? ¿Qué pasa?

PADRE: Recibí un correo electrónico de la Sra. Arnold. Ella me dijo que tienes tres asignaciones faltantes en su clase. ¿Qué está sucediendo?

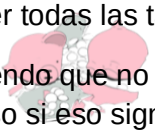
HIJA: Lo que pasa es que ella es una atolondrada, ¡estoy casi segura de que le entregué esas tareas a ella!

PADRE: Está bien, debe ser muy frustrante hacer tu trabajo y que lo extravíen. ¿Cómo planeas manejarlo?

HIJA: No sé, a lo mejor le hablo de mañana.

PADRE: Escucha cariño, puedo entender tu frustración, pero estoy muy preocupado por tu calificación en su clase. Creo que es importante que haga un plan definido sobre cómo quiere manejarlo. ¿Podemos discutir sus opciones y llegar a un plan?

HIJA: Pero papá, ya entregué esas tareas. Sé que ella no va a querer escucharlo. No tengo nada que hacer a menos que quiera hacer todas las tareas nuevamente.



PADRE: Entonces, ¿estás diciendo que no quieres hablar con la Sra. Arnold sobre eso y que no planeas hacer las tareas, incluso si eso significa sacar un cero?

HIJA: Supongo que sí...

PADRE: Está bien, es tu elección, pero realmente espero que lo reconsideres. Hazme saber si cambias de opinión o si puedo ayudarte de alguna manera.

HIJA: Está bien, papá.

Modo de crianza coercitivo:

PADRE: (Obviamente molesto) Melania, ¿puedes bajar aquí por favor? Acabo de recibir un correo electrónico de la Sra. Arnold. Te faltan tres asignaciones. ¡Me dijiste que estabas al día y que te iba bien en su clase!

HIJA: ¡Me va bien en su clase y estoy casi segura de que entregué esas tareas! ¡Créeme, papá! Ella pierde todo, puedes preguntarle a cualquiera de mi clase, y te dirán lo mismo.

PADRE: (Interrumpiendo a su hija en tono enojado) ¡Uf, estoy cansado de tus excusas! ¡Me prometiste que lo harías mejor en este período de calificación! ¡Pero ahora volvemos a las mismas viejas mentiras y excusas! Sabes qué, estás castigado, indefinidamente.

HIJA: ¡Dios mío, eres tan imposible! ¡Nunca escuchas mi lado!

PADRE: ¿Soy imposible? ¿Soy imposible ¿Y tú, Melania ¿Simplemente no hay forma de comunicarse contigo? Eres una chica inteligente y necesitas empezar a mejorar en la escuela. ¿Quieres ir a la universidad? ¿Quieres tener éxito en la vida?

HIJA: Por supuesto que sí. Pero….

PADRE: (Interrumpiendo de nuevo a su hija) ¿Pero ¿qué ¡Si quieres tener éxito debes hacer tu trabajo y debes tomarte la escuela más en serio! Si pones la mitad de la energía en hacer tu tarea que en tratar de salir de ella, ¡serías un estudiante sobresaliente! ¡Esto es inaceptable, y estoy cansado de eso, Melania!

HIJA: ¡La tarea no tiene sentido! Ni siquiera entiendo por qué debo hacer la tarea cuando es solo una repetición de lo que ya aprendí en la escuela. Es solo trabajo ocupado, eso es todo, y es injusto.

PADRE: ¡Pues la vida no es justa! Cuanto más rápido aprendas eso, mejor. Te lo digo ahora mismo, estás castigado indefinidamente. Y eso no va a cambiar HASTA que recuperes esas tareas y muestres una mejor actitud hacia la escuela. ¿Cómo es eso de injusto?

HIJA: ¡Papá! ¡Nunca entiendes!

PADRE: Y nunca te responsabilizas de nada. ¿Qué tal esto? Me cambiaré cuando tú cambies.

Modo Disciplina:

PADRE: Melania ¿Puedes bajar aquí, por favor?

HIJA: ¡Sí, papá! ¿Qué pasa?

PADRE: (En tono tranquilo pero firme) Recibí un correo electrónico de la Sra. Arnold; ella me dijo que tienes tres asignaciones faltantes en su clase. ¿Qué está sucediendo?

HIJA: Lo que pasa es que ella es una atolondrada, ¡estoy casi segura de que le entregué esas tareas a ella!

PADRE: Lo siento si ese es el caso, puedo imaginar lo frustrante que es. Sin embargo, tendrá que volver a hacer esas asignaciones. Es inaceptable que usted tome un cero en ellos.

HIJA: No hay manera de que vuelva a hacer esas asignaciones, eso es totalmente injusto. ¡¿Por qué tienes que ponerte del lado de la Sra. Arnold?!

PADRE: No estoy del lado de la Sra. Arnold. Es solo que te has perdido un montón de tareas este año, y no solo en su clase. No voy a ponerme en el medio y tratar de averiguar de quién es la culpa. La solución más simple es que vuelvas a hacer esas tareas y las entregues mañana. ¡Tienes que hacer esas tareas ahora!

HIJA: De ninguna manera, eso es totalmente injusto.

PADRE: Tienes que hacer esas tareas ahora y no tendrás ningún privilegio hasta que las termines.

HIJA: ¡No puedo creer esto, estás siendo tan injusto! Ningún otro padre le haría esto a su hijo.

PADRE: Entiendo tu frustración conmigo y con tu maestro, pero independientemente de cómo te sientas, esas tareas deben completarse. Puede recuperar sus privilegios en el momento en que finalicen.

HIJA: Bien.

Puntos adicionales de consideración con respecto a la crianza centrada en las relaciones

Es beneficioso para los niños cuando los padres son un frente unificado.

Este es el caso ya sea que los padres estén casados entre sí o no. Se recomienda encarecidamente que ambos padres escuchen esta presentación sobre crianza centrada en las relaciones, ya sea juntos o individualmente. Al hacerlo, los padres aprenderán terminología que les facilitará la tarea de comunicarse entre sí. Por ejemplo, a los padres les resultará más fácil decir: "Esto no vale la pena para mí ", que tratar de explicar por qué no quieren confrontar los malos modales de un niño en la mesa. Muchos padres también informan a través de la terminología de Parentalidad Centrada en las Relaciones que son más capaces de resolver problemas y tomar decisiones conjuntas sobre sus hijos.
Los padres no son el factor determinante en el resultado de la vida de sus hijos.

Las investigaciones sugieren que variables como los rasgos de personalidad determinados genéticamente, las normas sociales y los grupos de amigos pueden tener la mayor influencia en los valores, las actitudes, el estilo de vida y los resultados de la vida de un niño. Lo que esto significa es que, incluso si le brindamos a nuestro hijo una crianza perfecta (sea lo que sea), el resultado para nuestro hijo podría ser bajo rendimiento, adicción al alcohol o las drogas, depresión, ansiedad, otras enfermedades psiquiátricas, comportamiento criminal, comportamiento violento, homicidio, suicidio, muerte accidental o alguna otra tragedia de la vida. Lamento ser el portador de esta triste noticia. Pero esto es lo que muestra la investigación. También explica por qué los niños criados en el mismo hogar pueden ser tan diferentes y tener resultados de vida tan contrastantes.

Si la investigación es correcta, ¿por qué nos esforzamos tanto para ser buenos padres? Aquí hay dos grandes razones:

1. Independientemente del resultado de la vida de nuestros hijos, la crianza de los hijos es importante porque determina la calidad de nuestro entorno familiar, el bienestar emocional de cada miembro de la familia y la naturaleza de nuestros recuerdos compartidos.
2. Incluso si el impacto de nuestra crianza fuera solo del 1% (estoy seguro de que es mucho mayor), ese 1% cuenta. Como padres amorosos, queremos que sea el mejor 1% posible. Al hacerlo, encontraremos consuelo al saber que no solo improvisamos con nuestro hijo. En cambio, nos educamos a nosotros mismos e hicimos todo lo que estuvo a nuestro alcance para nutrir, proteger, enseñar y apoyar la salud y el bienestar de nuestros hijos.

Sea paciente y comprensivo consigo mismo. No eres perfecto y nunca lo serás, y la buena noticia es que no necesitas serlo.

A veces, te volverás emocional y reactivo. Dirás y harás cosas que sabes que son ineficaces y luego te arrepentirás. El progreso, no la perfección, es la única expectativa realista que se puede tener. Al desarrollar su autodominio, se levantará, se quitará el polvo y comenzará de nuevo. Tendrás que empezar de nuevo, una y otra vez, un millón de veces si es necesario. Esa es la esencia del autodominio.

Esto concluye la Sección 3 - Las Siete Prácticas de la Crianza Centrada en las Relaciones. Ahora tiene una alternativa a la paternidad coercitiva que le brinda la mejor oportunidad de controlar eficazmente el comportamiento de su hijo y crear un entorno familiar amoroso, respetuoso y cooperativo.

SECCIÓN 4 - AYUDE A SU HIJO A TENER ÉXITO EN LA ESCUELA

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela? Esto es lo que dice la investigación:

- Comunique los valores de la educación y sus expectativas para la escuela.
- Ayude a su hijo a establecer metas académicas y de vida.
- Enséñele a su hijo estrategias de aprendizaje/estudio.
- Apoye el aprendizaje independiente proporcionando a su hijo acceso a la biblioteca, libros, museos, etc.
- Participe en la escuela de su hijo.
- Supervise la tarea de su hijo.

En pocas palabras, cuanto más participe en la educación de su hijo, mejor le irá en la escuela. Sé que esto no es una noticia trascendental y muchos de ustedes ya lo saben. Desafortunadamente, a menudo es difícil involucrarse en la educación de su hijo en la medida necesaria. Desde tener un trabajo de tiempo completo, llevar niños, cocinar la cena, lavar la ropa, pagar facturas, responder correos electrónicos y otras responsabilidades importantes, hay muchas circunstancias de la vida que se interponen en el camino.

Desearía que hubiera una estrategia secreta que pudiera proporcionarle que le facilitaría ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela. Desafortunadamente, ¡no lo hay! Si realmente desea ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela, debe pasar por alto las circunstancias de la vida que se interponen en su camino y hacer de la educación de su hijo su máxima prioridad. De manera regular, debe alentar, monitorear y responsabilizar a su hijo por hacer el trabajo escolar. Esto es particularmente cierto si su hijo tiene dificultades académicas.

Para hacer las cosas más difíciles, puede anticipar que su hijo se resistirá y desalentará su participación. Esto le causará una gran cantidad de estrés y frustración. A veces, se sentirá enojado y resentido y, a veces, querrá darse por vencido y dejar que su hijo se las arregle solo. Sin embargo, si realmente quiere ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela, debe permanecer en el curso. Debe ser fuerte y persistente en el seguimiento de las acciones necesarias y hacerlo durante el tiempo que le tome a su hijo desarrollar los hábitos de trabajo y estudio necesarios para el éxito escolar.

Esta sección le mostrará cómo darle a su hijo el apoyo que necesita. necesitan dar lo mejor de sí en la escuela. Le enseñará una rutina diaria para alentar, monitorear y responsabilizar a su hijo por hacer el trabajo escolar. Esta rutina se llama Tiempo Productivo. Proviene directamente de mi trabajo con niños que no rinden bien en la escuela. Productive Time ha sido utilizado por cientos de familias y ha demostrado ser efectivo para ayudar a los estudiantes a mejorar.

Una visión general del tiempo productivo

Hay tres razones por las que un niño puede tener un bajo rendimiento en la escuela; pueden tener dificultades con el contenido del aprendizaje, el proceso de aprendizaje o ambos. *El contenido del aprendizaje* tiene que ver con la capacidad del niño para comprender, recordar y aplicar el contenido de una materia (es decir, matemáticas, ciencias, artes del lenguaje o estudios sociales). *El proceso de aprendizaje* tiene que ver con la capacidad de un niño para estar motivado, mantenerse organizado,

prestar atención, completar las tareas asignadas, participar en clase y estudiar para las pruebas y exámenes. Si su hijo tiene dificultades con el contenido del aprendizaje, proporcionarle un tutor puede ser suficiente para ayudarlo. Sin embargo, si su hijo tiene dificultades con el proceso de aprendizaje, es posible que necesite apoyo adicional. Esto incluye servicios de salud mental, capacitación en habilidades de estudio, adaptaciones escolares o apoyo adicional con la tarea.

Productive Time fue diseñado para ayudar a los niños que tienen dificultades con el proceso de aprendizaje. Consiste en una rutina diaria para mantenerse organizado, completar tareas y estudiar para pruebas y exámenes. Si un niño no cumple con la rutina requerida, pierde sus privilegios por el resto de la noche, o hasta que mostrarle su trabajo terminado. La pérdida de privilegios es una consecuencia basada en contingencias destinada a enseñar, en lugar de castigar, a su hijo. Como tal, una vez que un niño completa sus responsabilidades de tiempo productivo, se restauran sus privilegios. El objetivo de Productive Time es brindarle al niño la responsabilidad necesaria para mantenerse motivado y desarrollar los hábitos de trabajo / estudio esenciales para el éxito escolar.

Productive Time funciona mejor cuando se implementa con la plena cooperación de su hijo. Por esta razón, lo alentamos a que practique la crianza centrada en las relaciones y que se acerque a su hijo en modo relacional cuando presente la idea del tiempo productivo. Al hacer que el tiempo productivo sea opcional, como es el caso en el modo de relación, la esperanza es que su hijo lo acepte voluntariamente. Si su hijo se niega, a pesar de sus repetidos intentos de obtener su cooperación, tiene derecho a cambiar al modo disciplinario e imponer tiempo productivo a su hijo. Para una explicación más detallada de los Modos de Relación y Disciplina, por favor revise la Sección 3 (Los Siete Principios de la Crianza Centrada en las Relaciones) de esta transcripción.

Al imponer tiempo productivo, debe comprometerse por completo a abordar el bajo rendimiento escolar de su hijo en el modo de disciplina. Esto significa que ha considerado que el bajo rendimiento escolar de su hijo es una preocupación que merece la pena retirarse y está dispuesto a luchar por ello todos los días. Su principio rector es “el brócoli antes del postre” . Usted requiere que su hijo coma su brócoli (termine todos sus trabajo escolar), antes de que se les permita tomar su postre (disfrutar de sus privilegios). Para imponer con éxito el tiempo productivo, debe defender este principio independientemente del estrés o el conflicto que cause entre usted y su hijo.

Si necesita imponer el tiempo productivo, puede esperar que las cosas empeoren antes de mejorar. Su hijo no estará contento con el Tiempo Productivo y tratará de disuadirlo de imponerlo intensificando su resistencia coercitiva. Para tener éxito en imponer el tiempo productivo, debe ser resistente y capear la tormenta. Con tiempo y constancia, su hijo eventualmente aceptará la rutina del Tiempo Productivo. Por lo general, se necesita un período de calificación completo para crear con éxito una rutina de tiempo productivo y dos períodos de calificación completos para que la rutina tenga un efecto positivo en el trabajo escolar y las calificaciones de su hijo.

Antes de comenzar: los requisitos previos para el tiempo productivo

- Practique la crianza centrada en las relaciones a diario. Esto es particularmente importante si su hijo tiene un bajo rendimiento crónico. Las personas con bajo rendimiento crónico suelen ser un 20 por ciento que no responden bien a la crianza coercitiva. En otras palabras, si su hijo tiene un bajo rendimiento crónico, es muy poco probable que pueda regañar, sermonear, regañar, culpar, avergonzar, amenazar o castigar a su hijo para que le vaya mejor en la escuela.
- Vea cada lección del programa 1-2-3 Tener éxito en www.123succeed.com. Al hacerlo,

comprenderá mejor las habilidades y estrategias necesarias para el éxito escolar. Esto le ayudará a medir las fortalezas y deficiencias de su hijo con respecto al proceso de aprendizaje. Además, utilizará la información sobre las Seis Habilidades para el Éxito para implementar aspectos clave del Tiempo Productivo.

- Mucho antes de discutir o imponer el tiempo productivo, aborde el bajo rendimiento escolar de su hijo en el modo de relación. En un tono de voz amistoso y diplomático, pídale a su hijo que hable sobre sus dificultades escolares, empatice con cualquier sentimiento que surja, haga una lluvia de ideas sobre soluciones viables, enfatice su disposición a ayudar y anime a su hijo a ver los materiales proporcionados en www.123succeed.com.

Al ver los materiales en 123succeed.com, su hijo aprenderá los Tres ingredientes esenciales para el éxito escolar, las Seis habilidades para el éxito y Comprensión y superación de obstáculos para el éxito. Al final de cada lección, su hijo recibirá un certificado de finalización que confirma la comprensión del material por parte de su hijo. Se le anima a revisar cada certificado de finalización y discutir los puntos clave de aprendizaje de cada lección. Al hacerlo, reforzará la información presentada y su interés y compromiso para ayudar a su hijo a mejorar en la escuela.

A medida que su hijo complete cada lección, anímelo a comenzar a implementar las habilidades y estrategias recomendadas. Supervise su progreso preguntándoles periódicamente sobre su trabajo escolar y revisando sus calificaciones, agenda, carpetas y otros materiales escolares.

Si en el transcurso de varias semanas queda claro que su hijo no está implementando las habilidades y estrategias recomendadas, ofrézcale más ayuda. Si su hijo acepta su ayuda, bríndele una explicación general del Tiempo Productivo y busque su acuerdo y cooperación para implementarlo. Si su hijo se resiste, al más puro estilo Relación, déjelo que se salga con la suya . No intente convencerlos ni obligarlos a cooperar con usted. En su lugar, mencione casualmente que si su trabajo escolar no mejora, es posible que deba imponerle tiempo productivo, lo quiera o no. Se le anima a tener esta conversación con su hijo varias veces, con la esperanza de que en algún momento cooperen.

Como se indicó anteriormente, Productive Time funciona mejor cuando se implementa con la plena cooperación de su hijo. Cuanto más cooperativo sea su hijo, más fácil será implementar Productive Time y más útil será. Si su hijo continúa resistiéndose al tiempo productivo a pesar de sus mejores esfuerzos para obtener su cooperación, considere cambiar al modo de disciplina e imponer el tiempo productivo. Si bien esta no es la situación ideal, Productive Time aún puede ser altamente efectivo.

Para determinar si está listo para cambiar al Modo Disciplinario y responsabilizar a su hijo por el tiempo productivo, consulte las siguientes preguntas aprendidas en la Sección 3 (Los Siete Principios de la Crianza Centrada en las Relaciones) sobre cómo elegir sabiamente sus retiros:

- ¿Tengo el autodominio para enfrentar esta preocupación sin volverme reactivo y perder el control?
- ¿Tengo suficiente capital en la cuenta de la relación para que mi hijo coopere?
- ¿Estoy dispuesto y soy capaz de cumplir consistentemente con las consecuencias establecidas?
- ¿Estoy dispuesto y soy capaz de hacer lo que sea necesario para ganar la batalla, incluso si eso significa ir a mis consecuencias finales? Las consecuencias finales (especialmente con 20 por ciento) a menudo requieren alguna forma de amor duro; por ejemplo, sujetar físicamente al niño, llevarlo al hospital, llamar a la policía o (dependiendo de la edad del

niño) pedirle que se mude.

- ¿Vale la pena? ¿La naturaleza de mi preocupación justifica un retiro y la batalla que causará? Incluso si gano la batalla, ¿realmente puedo influir en el comportamiento de mi hijo en esta situación?

Piense cuidadosamente en sus respuestas, especialmente en su respuesta a la pregunta número tres sobre la consistencia. Si responde SÍ a la pregunta tres, eso significa que está dispuesto a luchar por el tiempo productivo varios días a la semana. Este será un gran compromiso de su parte y seguramente causará estrés diario y conflicto entre usted y su hijo.
Si responde NO a cualquiera de las preguntas, no está listo para cambiar al Modo Disciplinario y responsabilizar a su hijo por el Tiempo Productivo. Si ese fuera el caso, con la crianza centrada en las relaciones todavía tiene otros tres modos de comunicación para elegir para abordar el bajo rendimiento escolar de su hijo. Si bien no se recomienda el modo de comunicación coercitiva, los otros dos modos restantes sí lo son, esto incluye Ahorre su energía y el modo de relación. Consulte la Sección 3 (Los siete principios de la crianza centrada en las relaciones) de esta presentación para revisar los cuatro modos de comunicación.

Solo cuando responda SÍ a las cinco preguntas, estará listo y podrá imponer Tiempo productivo a su hijo.

Los cuatro pasos para implementar el tiempo productivo

Antes de comenzar, es esencial que se hayan cumplido por completo los tres requisitos previos del tiempo productivo. Si no lo hace, reducirá sus posibilidades de implementar Productive Time con éxito y de ayudar a su hijo a mejorar en la escuela.

Paso 1: explique el tiempo productivo a su hijo

lo ayudará a mejorar en la escuela. Esta rutina funciona mejor cuando los dos trabajan juntos como equipo. Explique que requiere que cada uno de ustedes lleve a cabo ciertas responsabilidades todos los días y, al hacerlo, tendrán la mejor oportunidad de hacer que su vida escolar sea más fácil y exitosa.

Recalque a su hijo que para que le vaya mejor en la escuela, cada uno de ustedes tendrá cuatro responsabilidades diarias.

Su hijo necesitará:

- Use su planificador de éxito 1-2-3 y su sistema de organización
- Toma notas en cada clase
- Leer su material escolar
- Completar su tarea y estudiar

Necesitaras:

- Ayúdelos a mantener su Planificador de Éxito 1-2-3 y Sistema de Organización
- Revisa sus notas
- Anímelos a leer los materiales escolares
- Hágales responsables de hacer su tarea y estudiar

Además de explicar cada una de sus responsabilidades, explique también lo siguiente:

El tiempo productivo se llevará a cabo todos los días después de la escuela. Puede programar el tiempo productivo al comienzo de la semana, o simplemente puede planificarlo a medida que avanza. Ya sea que esté programado o no, el tiempo productivo comienza cuando le dice a su hijo: es el momento productivo, siéntese en su estación de trabajo y comience a hacer su tarea.

Al comienzo de Productive Time, se sentará con su hijo y revisará su agenda y carpetas. Al hacerlo, los ayudará a mantenerse organizados ajustando y corrigiendo las entradas de su planificador al formato adecuado, fragmentando sus tareas, archivando sus trabajos y brindando comentarios sobre sus notas. Necesitará hacer esto sin frustración, juicio o crítica.

Mientras revisa los materiales escolares de su hijo, ellos estarán haciendo su tarea. Una vez que haya terminado de verificar, puede quedarse con su hijo y hacer su propio trabajo (es decir, papeleo, pagar facturas, leer, escribir) o dejar a su hijo solo mientras se ocupa de otras responsabilidades. Si deja a su hijo, es importante permanecer cerca y controlarlo periódicamente. Su hijo necesita saber que incluso si no están en la misma habitación, los está monitoreando durante todo el Tiempo Productivo.

Productive Time puede terminar una vez que su hijo le informe que completó todas sus tareas y otras responsabilidades de Productive Time. Una vez que esto suceda, verificará y confirmará que todos ha terminado la tarea de su hijo, dé su opinión sobre su planificador, revise y dé su opinión sobre sus apuntes, pregúntele sobre las próximas pruebas y haga preguntas sobre calificaciones, tareas y otros asuntos escolares.

Si considera que el trabajo de su hijo está completo y satisfecho, puede disfrutar el resto de la noche sin restricciones. Sin embargo, si considera que el trabajo de su hijo no está completo o no está satisfecho, perder todos sus privilegios por el resto de la noche o hasta que mostrarle el trabajo terminado hecho a su satisfacción .

Después de explicarle Tiempo productivo a su hijo, enfatice que, si bien suena difícil y desagradable, en realidad no es tan malo. Explique que a lo largo del Tiempo Productivo, será lo más paciente, comprensivo y solidario posible; el objetivo de Productive Time no es hacerle pasar un mal rato a su hijo, sino hacer que su vida escolar sea más fácil y exitosa, ¡y que trabajando juntos ese objetivo seguramente se logrará!

Paso 2: inicie el comienzo del tiempo productivo haciendo que su hijo vea la introducción al programa y las lecciones 1 a 3 de Las seis habilidades para el éxito en www.123succeed.com

Lo mejor es iniciar el Tiempo productivo en el transcurso de un fin de semana. Haga que su hijo vaya a www.123succeed.com y vea los siguientes videos en los días designados:

- Sábado: Introducción al programa 1-2-3 Tener éxito
- Sábado: Introducción a las Seis Habilidades para el Éxito y Lección 1 (Organización)
- Domingo: Seis habilidades para el éxito Lección 2 (Tomar notas) y Lección 3 (Lectura de materiales escolares)

Al iniciar Productive Time durante el fin de semana, se asegurará de que su hijo tenga suficiente

tiempo para ver las lecciones e implementar las instrucciones. La Lección 1 de Habilidades para el éxito (Organización) requerirá aproximadamente 2,5 horas, y las Lecciones 2 (Toma de notas) y 3 (Lectura de materiales escolares) de Habilidades para el éxito requerirán un total de 2,5 horas.

Infórmele a su hijo que necesitan ver Habilidades de Éxito - Lección 1 y configurar su planificador de acuerdo con las instrucciones provistas. Una vez que su hijo haya completado Habilidades para el éxito - Lección 1, revise su planificador y ayúdelo a reunir los materiales escolares necesarios para implementar el plan de organización codificado por colores. Una vez que lo haya hecho, elija la mejor ubicación para Productive Time y ayude a su hijo a configurar su estación de trabajo.
A continuación, pídale a su hijo que vea Habilidades de Éxito - Lecciones 2 (Toma de notas) y Lección 3 (Lectura de materiales escolares). Una vez que su hijo haya visto ambas lecciones, discuta la información y ayúdelo a configurar sus cuadernos para el sistema de toma de notas de cuatro puntos. Informe a su hijo que se espera que tome notas y lea los materiales escolares todos los días.

Una vez que su hijo haya Habilidades de Éxito - Lecciones 1-3 y haya configurado su agenda, carpetas, cuadernos y estación de trabajo, infórmele que tendrá su primer tiempo productivo el próximo día escolar. Esto será el lunes si está siguiendo las recomendaciones hasta ahora.

Sea realista acerca de las primeras semanas del Tiempo Productivo:

Comprenda que se necesitará tiempo y paciencia para establecer una rutina constante de tiempo productivo. Las primeras semanas pueden ser difíciles. Tanto usted como su hijo pueden tener dificultades para cumplir con sus responsabilidades de tiempo productivo.

Su hijo puede resistirse y oponerse al tiempo productivo. Pueden tener dificultades para usar el planificador, tomar notas y completar su tarea. Pueden olvidarse de llevar a casa su agenda y otros materiales escolares. Pueden emocionarse cuando se les pregunta o se les brinda orientación con respecto a su trabajo escolar u otras responsabilidades del Tiempo productivo.

Puede olvidar o estar demasiado cansado para iniciar Tiempo Productivo. Es posible que no tenga la motivación o la paciencia para revisar la agenda o los cuadernos de su hijo. Puede sentirse enojado o resentido porque su hijo necesita atención adicional. Es posible que se sienta abrumado por agregar una responsabilidad más a su rutina diaria, que ya es estresante y exigente.

No se desanime por los desafíos del Tiempo Productivo o la lentitud del progreso. Comprenda que las dificultades escolares de su hijo no surgieron de la noche a la mañana y que no se resolverán de la noche a la mañana. Concéntrate en la idea de progreso, no de perfección.

Durante las primeras semanas, considere un logro si usted y su hijo simplemente pueden iniciar y llevar a cabo el Tiempo Productivo. No se preocupe ni se moleste por la calidad del trabajo escolar o las calificaciones de su hijo. Sea feliz con el más pequeño de los logros y sea generoso al considerar el trabajo realizado a satisfacción. Asegúrele a su hijo que si se queda con él y continúa cumpliendo con sus responsabilidades de tiempo productivo, sucederán cosas buenas. Tome los fracasos y los contratiempos con calma. Sea persistente en reiniciar el Tiempo Productivo cada vez que se dé cuenta de que no lo ha hecho en algún tiempo.

Paso 3: haga que su hijo vea las lecciones 4 a 6 de las seis habilidades para el éxito y pídales que practiquen esas habilidades siempre que necesiten prepararse para una prueba, prueba o examen

Una vez que su hijo esté implementando constantemente las Lecciones 1 a 3 de Habilidades para el éxito, pídale que vea las Lecciones 4 a 6 de Habilidades para el éxito. Puede hacer esto en cualquier momento después de la primera semana de iniciar Productive Time. Las lecciones 4-6 le enseñarán a su hijo habilidades y estrategias cruciales para estudiar y tomar exámenes. Una vez que su hijo haya completado estas lecciones, discuta los puntos clave de aprendizaje de cada lección y proporcióneles los materiales recomendados (por ejemplo, tarjetas didácticas). Infórmele a su hijo a partir de ese momento, esperará que aplique las habilidades y estrategias recomendadas para estudiar y tomar exámenes, y lo ayudará a hacerlo revisando sus tarjetas de memoria e interrogándolos la noche antes de las pruebas, pruebas y exámenes.

Si su hijo muestra algún interés o disposición para aprender más estrategias para el éxito de los estudiantes, pídale que vea las Lecciones 1 a 4 de los Tres ingredientes para el éxito y la Lección Comprensión y superación de obstáculos.

Paso 4: cuando se considere necesario, cambie al modo de disciplina e imponga tiempo productivo. Como se explicó anteriormente en esta sección, este paso solo se puede dar si ha respondido "Sí" a las cinco preguntas sobre cómo elegir sabiamente sus batallas.

Es mejor implementar las siguientes instrucciones durante un tiempo en el que tenga un autodominio adecuado y una fuerte relación padre - hijo. Al hacerlo, es de esperar que reduzca la intensidad de la respuesta negativa de su hijo y la probabilidad de conflicto.

Después de explicar el Tiempo productivo como se indica en el Paso #1, continúe con la conversación y dígale a su hijo que debido a que sigue teniendo dificultades en la escuela, ha decidido imponer el Tiempo productivo. Mantenga el control emocional independientemente de la reacción de su hijo y, con un tono de voz tranquilo pero autoritario, informe a su hijo de las reglas y consecuencias del Tiempo Productivo.

Explíquele a su hijo las siguientes reglas del tiempo productivo:

1. Su hijo debe escribir sus tareas asignadas en su planificador todos los días para cada clase en el formato correcto (el formato correcto se puede encontrar en la Lección 1 de la parte de Capacitación para el éxito estudiantil de Seis habilidades de éxito de este programa).
2. Su hijo debe traer su agenda a la escuela todos los días.
3. Su hijo debe completar las asignaciones de tarea de cada día, incluidos los proyectos y el estudio.
4. Su hijo debe sentarse en un lugar designado durante el tiempo productivo.
5. Su hijo debe mostrarle su planificador al comienzo y al final de cada tiempo productivo. Todas las asignaciones de tareas deben escribirse en la agenda de su hijo todos los días. Si no se da tarea, su hijo debe escribir " Ninguna " en el espacio designado.
6. Su hijo debe hacer su tarea y estudiar durante el tiempo designado.
7. Su hijo debe hacer la tarea y estudiar sin distracciones. Esto significa que no se permite el desplazamiento por Internet, las redes sociales, la televisión, el teléfono celular, los videojuegos u otros privilegios durante el Tiempo productivo. La única excepción a esta regla es escuchar música

de fondo si eso les ayuda a concentrarse.

8. Su hijo puede tomar un descanso rápido de 5 minutos (para estirarse, ir al baño o beber algo) cada 20 minutos de tiempo productivo.

Una nota especial con respecto a la regla n. ° 1: su hijo debe escribir sus tareas asignadas en su agenda todos los días, para cada clase en el formato correcto. Nadie, ni los maestros, los consejeros o los administradores de casos del equipo de estudio infantil , pueden ser responsables de asegurarse de que su hijo escriba sus tareas. Esto será responsabilidad exclusiva de su hijo. Esta filosofía difiere del enfoque adoptado por muchos padres y profesionales que ayudan. A menudo, se les pide a los maestros u otros miembros del personal que supervisen y se aseguren de que el niño esté escribiendo las tareas asignadas. No apoyo este enfoque de uso frecuente por la sencilla razón de que nunca lo he visto funcionar. Por otro lado, he visto a muchos estudiantes desarrollar el hábito de usar su planificador de manera constante cuando se les exige responsabilidad por hacerlo.

Explíquele a su hijo las siguientes consecuencias del tiempo productivo:

- Si su hijo no escribe las tareas en su agenda correctamente, perderá al menos la mitad de su tiempo privilegiado por el resto de la noche.
- Si su hijo no usa el tiempo productivo de manera constructiva (por ejemplo, si se levanta con frecuencia, hace garabatos y pospone las cosas), el reloj deja de correr y el tiempo productivo se extiende por la cantidad de tiempo que se pierde.
- Si su hijo no completa su tarea al final del Tiempo Productivo, no tendrá ningún privilegio por el resto de la noche o hasta que le muestre todo su trabajo completo. Sin privilegios significa no usar televisores, computadoras, teléfonos celulares, videojuegos u otros elementos o actividades que se consideren privilegios. Por supuesto, su hijo es libre de terminar su tarea o pasar tiempo con la familia.

Luego, explíquele a su hijo las instrucciones exactas que le dará al comienzo del Tiempo Productivo. El propósito de esto es hacer que su hijo sea consciente de la rutina exacta que se seguirá y enfatizar la naturaleza estructurada y seria del Tiempo Productivo.

Dígale a su hijo lo siguiente:

Todos los días al INICIO del Tiempo Productivo, voy a decir: "Es el Tiempo Productivo, tienes 10 minutos para llegar a la mesa de la cocina (o donde sea que esté la estación de trabajo designada), sacar tu agenda y comenzar tu tarea".

Después de que hayan pasado los diez minutos, voy a decir: “Ahora es el tiempo productivo, el reloj comienza a funcionar cuando me muestra su agenda. ”

D URANTE el Tiempo Productivo, si veo que no estás haciendo tu tarea, te recordaré que te concentres y seas más productivo, y te monitorearé más de cerca.

Si estás haciendo tu tarea, te felicitaré por tu esfuerzo, te preguntaré si puedo ser de ayuda y te daré la libertad de trabajar por tu cuenta.

Al FINAL del Tiempo Productivo, voy a decir, “El Tiempo Productivo ya terminó, por favor muéstrame

toda tu tarea completada. ”

Si toda su tarea está completa y hecha a mi satisfacción, voy a decir, “Buen trabajo, toda su tarea está hecha… Tiene todos sus privilegios por el resto de la noche.”

Si toda su tarea no está completa o no la hizo a mi satisfacción, le diré: " Lo siento, no completó toda su tarea (o no la completó a mi satisfacción), ha perdido sus privilegios". por el resto de la noche o hasta que me muestres tu tarea completa.”

Una vez que explique todas las reglas, consecuencias e instrucciones para Productive Time, inicie Productive Time y siga adelante con todas las reglas y consecuencias establecidas.

No importa cuánto proteste, se queje, discuta, grite, llore o se enfade su hijo, mantenga el rumbo y hágalo responsable de usar su agenda, tomar notas, leer el material escolar, completar la tarea y estudiar todos los días. Si no lo hacen, retiene sus privilegios por el resto de la noche o hasta que mostrarle su trabajo terminado. Usted gana cualquier batalla que ocurra, incluso si eso significa ir a sus consecuencias finales para hacerlo.

Al llevar a cabo el Tiempo Productivo, tenga una mentalidad de “fracaso no es una opción”. Entiendes que el proceso de imposición del Tiempo Productivo será más como un maratón que como un sprint. Usted está listo para mantener el rumbo durante el tiempo que sea necesario para que su hijo coopere con Productive Time y desarrolle los hábitos de trabajo necesarios para el éxito escolar.

7 claves para implementar con éxito el tiempo productivo

1. Tienes un buen autodominio en la implementación del Tiempo Productivo. No se vuelve emocional o reactivo en respuesta a la resistencia coercitiva de su hijo. evitas pelear “fuego con fuego ” sin importar cuán intensamente su hijo intensifique su resistencia coercitiva.
2. Usted hace del tiempo productivo su principal prioridad. No permite que otras responsabilidades o circunstancias de la vida se interpongan en la implementación del Tiempo Productivo. Tienes una actitud de “todo lo demás puede esperar ” , y dejas todo lo que estás haciendo cuando implementas Productive Time. Lo haces sin ira ni resentimiento. Usted comprende que su hijo necesita este apoyo adicional y hace todo lo posible para brindárselo con amor y paciencia.
3. Establece el Tiempo Productivo como una rutina diaria / semanal de la manera explicada en esta lección. Según mi experiencia, los padres que tienen más éxito en la implementación de Tiempo Productivo son aquellos que lo convierten en una rutina para toda la familia. En tales casos, durante el tiempo productivo, se espera que cada miembro de la familia apague su tecnología (y otras posibles distracciones) y haga su tarea, lea, haga ejercicio, pague facturas o haga otra cosa que se considere productiva para esa persona. Esto incluye tanto a los padres como a los niños.
4. Usted está físicamente presente para iniciar y monitorear el Tiempo Productivo. No puede confiar en que su hijo siga adelante con Productive Time por su cuenta. No puede pedirle a una niñera, un hermano mayor, un abuelo o cualquier otra persona (sin importar cuánta autoridad tengan sobre su hijo) que lo haga por usted. La única excepción a esto es si contrata a un tutor o entrenador académico para llevar a cabo Productive Time con su hijo.
5. Eres consistente en el cumplimiento de todas las reglas y consecuencias establecidas. Esto es particularmente importante si ha cambiado al Modo Disciplina y está imponiendo Tiempo Productivo. En el Modo de Disciplina, usted tiene el control emocional, es fuerte, autoritario y

confiado en su estilo de comunicación y siempre cumple con todas las consecuencias establecidas.

6. Tienes persistencia y coraje frente a la Resistencia Coercitiva de tu hijo. Incluso si puede implementar el tiempo productivo en el modo de relación y su hijo coopera al principio, en algún momento su hijo se resistirá al tiempo productivo. Tener persistencia y valor significa que usted no toma la resistencia coercitiva de su hijo como algo personal y no deja que le impida seguir adelante. No importa cuán intensa pueda ser la resistencia coercitiva de su hijo, tiene un gran dominio de sí mismo y es capaz de soportarlo sin volverse emocional ni reactivo.

7. Tienes persistencia y agallas frente a tus propias limitaciones y fracasos. La verdad es que, para el deleite de su hijo, no importa qué tan motivado esté, a veces tendrá un desliz y se saldrá de su rutina de tiempo productivo. En algunos casos, es posible que ni siquiera te des cuenta hasta que hayan pasado varios días o incluso semanas. Tener persistencia y determinación significa que te tomas esos reveses con calma. Entiendes que los contratiempos son normales. Cuando ocurren contratiempos y te das cuenta, reinicias Productive Time una y otra vez , un millón de veces si es necesario.

Reflexiones finales sobre el tiempo productivo

Desarrollé Productive Time en respuesta directa a las necesidades de los estudiantes de bajo rendimiento y sus padres. Se ha probado en el campo y se ha modificado varias veces, y se ha utilizado con cientos de familias. Después de muchos años de desarrollo y aplicación, estoy seguro de que Productive Time es efectivo para ayudar a los estudiantes de bajo rendimiento a mejorar en la escuela. Me entusiasma compartir Productive Time con usted y alentarlo a que lo intente honestamente. Si lo administra según las instrucciones, en el contexto de la crianza centrada en las relaciones, le dará la mejor oportunidad de ayudar a su hijo a mejorar en la escuela.

Palabras de precaución con respecto al tiempo productivo

Si bien estoy seguro del valor y el beneficio del tiempo productivo, también sé que no es para todos. El tiempo productivo requiere un grado de autodominio, tiempo, energía y paciencia que algunos padres no tienen o no están dispuestos a dar. Esto es particularmente cierto con los padres de niños que son opositores y desafiantes por naturaleza y que se resisten más agresivamente a la guía y autoridad de los padres.

Si decide que Productive Time no es para usted, debe resistir la tendencia natural de abordar el bajo rendimiento escolar de su hijo a través del modo de crianza coercitivo. Digo esto porque en mis más de veinte años de trabajo con estudiantes de bajo rendimiento, he aprendido que no se puede regañar, sermonear, reprender, culpar, avergonzar, castigar o amenazar a un niño para que le vaya mejor en la escuela. No importa cuán emocional te pongas o cuán fuerte presiones, nunca he visto que estas tácticas de comunicación coercitiva funcionen, nunca, ni una sola vez. Además, estas tácticas tienen el potencial de causar un gran daño.

Como cuestión de revisión, estos son los 6 problemas más comunes con la comunicación coercitiva presentados en la Sección 1: Por qué regañar, sermonear y gritar son la norma:

1. La comunicación coercitiva no funciona con todos los niños. El 20% de los niños no responde favorablemente a la Comunicación Coercitiva. En lugar de retroceder y cooperar con los padres (como lo hace el 80% de los niños), el 20 por ciento se vuelve más emocional, opositor y

desafiante en su respuesta. En mi experiencia clínica, muchos 20 por ciento tienen una condición de salud mental, una discapacidad de aprendizaje o un rasgo de personalidad que les dificulta ser comprensivos y acomodarse en respuesta a los sentimientos de los demás.

2. Cuando la Comunicación Coercitiva no funciona, no funcionará, no importa cuán dura o intensa se vuelva. Rara vez un verdadero 20 por ciento se convierte en un 80 por ciento. De hecho, durante la adolescencia, el porcentaje de no respondedores aumenta al 30-35%. Afortunadamente, los niños que se vuelven no respondedores durante la adolescencia suelen volver a ser más cooperativos en la edad adulta. Si bien no se consideran verdaderos 20 por ciento, durante el tiempo en cuestión, molestan y preocupan a sus padres como si lo fueran.
3. Incluso si la comunicación coercitiva funciona a veces, por lo general no se siente bien. Si le toma treinta minutos regañar, sermonear o amenazar a su hijo para que saque la basura o haga su tarea, no tendrá una sensación de orgullo o logro cuando se levante y lo haga. En cambio, te sentirás frustrado, molesto y enojado porque en tu mente, ¡nunca escuchan! Además, te preguntarás qué te pasa a ti o a tu hijo que hace que todo sea tan difícil.

4. La comunicación coercitiva puede causar el síndrome del pájaro cantor. Esto ocurre cuando su Comunicación Coercitiva es tan frecuente que su hijo se vuelve insensible a ella. Tu voz se convierte en nada más que un ruido de fondo. Es como lo que les sucede a las personas que tienen mascotas ruidosas, como un pájaro que canta. Cuando el pájaro es llevado a casa por primera vez, su canto puede volver loco al dueño. Sin embargo, después de varias semanas de piar sin parar, el dueño se acostumbra y puede ver la televisión o hacer otras actividades sin que lo molesten. Si su familia se ve afectada por el síndrome del pájaro cantor, usted es el pájaro y su hijo ya no escucha su canto, sin importar cuán fuerte o frecuente sea.

5. La comunicación coercitiva es una calle de doble sentido y debido a que el modo de crianza coercitiva engendra el modo de resistencia coercitiva (y viceversa), puede crear un ambiente familiar de estrés excesivo, conflicto, ira, dolor y resentimiento. Con el tiempo, esto puede resultar en un ambiente familiar tóxico. Un ambiente familiar tóxico es cuando los miembros de la familia dejan de darse el beneficio de la duda y anticipan las respuestas negativas de los demás. Una vez que esto ocurre, los miembros de la familia se sienten estresados solo por estar juntos, incluso cuando no se hablan una sola palabra entre ellos. Este estrés hace que todos sean altamente emocionales y reactivos. En tales casos, incluso un cumplido puede malinterpretarse como una crítica y puede surgir un conflicto. Las personas que viven en este tipo de entorno han informado que se estremecen en cuanto escuchan que el autobús escolar del niño o el automóvil de los padres se detiene frente a la casa. Un ambiente familiar tóxico hace que todos los miembros de la familia sean más susceptibles a una variedad de problemas de salud física y mental.

6. La comunicación coercitiva puede causar una relación padre-hijo rota. Este es el mayor riesgo asociado con el uso de la Comunicación Coercitiva. Una vez que se rompe la relación padre-hijo, usted pierde la capacidad de influir y disciplinar a su hijo de manera efectiva.

Si decide que Productive Time no es para usted, en lugar de recurrir al modo de crianza coercitiva, le recomiendo que considere abordar el bajo rendimiento escolar de su hijo a través de los modos de relación o ahorro de energía. Esto requiere un enfoque más no intervencionista. Por supuesto, este es un consejo difícil de escuchar para muchos padres porque les resulta difícil controlarse lo suficiente como para detener su paternidad coercitiva. Fluye de ellos como el vapor de una olla a presión. Para otros, es difícil porque creen que es su deber como padres empujar a sus hijos a sobresalir, particularmente en la escuela. Se sienten culpables o inadecuados ante la idea de retroceder y dejar que su hijo tenga dificultades o fracase.

De cualquier manera, estos padres se encuentran atrapados en una situación sin salida. Quieren que su hijo cambie y le vaya mejor en la escuela, pero no pueden implementar Productive Time o algún otro programa similar. Quieren ser más efectivos y reducir el estrés y el conflicto en su hogar, pero no pueden retroceder y dejar que su hijo experimente las consecuencias naturales de sus acciones. En ambos casos, vuelven al modo de crianza coercitiva con la esperanza de que en algún momento funcione; que una bombilla se encenderá en la cabeza de su hijo y se inspirará en la intensidad de sus emociones y el impacto de sus premios y castigos.

Si está atascado en la paternidad coercitiva al abordar las dificultades escolares de su hijo, debe preguntarse: "¿Cómo funciona eso para mí? ". Si la respuesta honesta es, no muy bien en absoluto, estamos peleando constantemente, siguen teniendo un mal desempeño en la escuela, estoy totalmente harto de ellos y el estrés ahora está comenzando a causar problemas entre mi cónyuge y yo: es hora para considerar una alternativa. Puede detener su paternidad coercitiva y elegir comunicarse en los modos Relación o Ahorro de energía.

Para hacer este cambio, tendrás que cambiar tu mentalidad. En lugar de sentirse responsable por el resultado de la vida de su hijo y trabajar tan duro para prevenirlo y protegerlo del dolor y las consecuencias de sus acciones, deberá adoptar la actitud de *amoroso desapego* .

Con desapego amoroso, tu mentalidad es: " Te amo más que a la vida misma y saltaría frente a un autobús por ti. " Al mismo tiempo, "Entiendo que esta es tu vida y debes experimentarla en tus propios términos. Confío en que eres lo suficientemente fuerte para hacer frente a todas las adversidades de la vida y que aprenderás y crecerás del dolor y las consecuencias de tus acciones. Además, mientras espero y rezo para que como adulto vivas una vida saludable, exitosa y feliz, mi felicidad y bienestar no dependen de ello. Tan cerca como estamos, somos dos personas separadas, y cada uno de nosotros es responsable de la calidad y el resultado de nuestras propias vidas. Tengo la esperanza de poder sentirme bien con mi vida incluso si el resultado de tu vida no es lo que deseaba que fuera. "

Para desarrollar esta actitud de desapego amoroso, necesitarás reflexionar sobre ella diariamente. Puedes hacerlo diciéndolo a ti mismo como lo harías con una oración, un mantra o una meditación. Por supuesto, también tendrá que actuar en consecuencia. Esto requerirá que usted dé un paso atrás y permita que su hijo experimente las consecuencias naturales de sus acciones. Ya sea salir de casa sin abrigo y pasar frío todo el día, o no estudiar para un examen y sacar una mala nota, el desafío será el mismo. Deberá anular su instinto de proteger y controlar a su hijo, y deberá dejarlo ir y tener fe en que su hijo puede aprender y crecer a partir del dolor y las consecuencias de sus acciones. Tendrás que hacer esto repetidamente hasta que descubras la verdad detrás del desapego amoroso; cuanto más lo deje ir, más poderosas se vuelven las consecuencias naturales y más probable es que su hijo aprenda de sus errores. Además, es más probable que su hijo busque su apoyo y orientación cuando sea necesario. Una vez que sepa esta verdad, el cambio del modo de crianza coercitiva al modo de relación o al modo de ahorro de energía será más fácil y natural. Esto le permitirá restablecer la paz en su hogar, la calidad de su relación padre-hijo y sacarlo de la situación sin salida en la que se encuentra actualmente.

Si decide que Productive Time no es para usted, le recomiendo encarecidamente que considere las

recomendaciones anteriores y adopte un enfoque más no intervencionista con respecto a las dificultades escolares de su hijo. Puedo hacer estas recomendaciones con confianza debido a algo más que he aprendido en mis veinte años de trabajo con estudiantes de bajo rendimiento y sus padres.

Hay muchos caminos diferentes hacia el éxito, algunos suaves y directos, otros accidentados y llenos de desvíos. Independientemente del camino que se tome, la clave del éxito tiene más que ver con el sentido de determinación, fortaleza y resiliencia de una persona que con buenas calificaciones y un diploma universitario. Afortunadamente, usted puede ayudar a inculcar estas cualidades en su hijo.

Cuando tienes una fuerte relación padre-hijo, tu hijo se inspira en ti y se siente más seguro y capaz en este mundo. Cuando tienes una relación padre - hijo problemática, tu hijo está estresado por ti y se siente más vulnerable e inseguro en este mundo. Es por estas razones que muy pocas cosas valen la pena comprometer o destruir la relación entre padres e hijos, especialmente las calificaciones y el rendimiento escolar.

Una vez que desarrolle la mentalidad del desapego amoroso y reconozca que las calificaciones no son el factor más importante para el éxito en la vida, podrá dejarse llevar y tener fe en respuesta a las dificultades escolares de su hijo. Podrá hacer esto con la conciencia tranquila sabiendo que está siendo estratégico en su respuesta y no descuidando ninguna de sus responsabilidades como padre.

Al enfatizar el valor de un enfoque de no intervención, quiero dejar en claro mi posición sobre ayudar a un niño con dificultades escolares. Creo que es mejor estar directamente involucrado en el trabajo escolar de un niño y hacer que el niño sea responsable de una rutina diaria para la organización, completar las tareas asignadas y estudiar para las pruebas y exámenes. Abogo por el uso de la Rutina de tiempo productivo, que desarrollé durante muchos años de trabajo con estudiantes de bajo rendimiento y sus padres. Si un niño no está de acuerdo con tal rutina, su padre o tutor debe responder en Modo Disciplinario e imponer la rutina en contra de la voluntad del niño. Si un padre por alguna razón no puede hacer esto de manera efectiva, entonces es mejor que el padre adopte un enfoque más no intervencionista. Esto requiere la mentalidad del desapego amoroso y la capacidad de responder en Modos de Relación o Ahorro de Energía. Si bien el enfoque de no intervención no es ideal para abordar el bajo rendimiento escolar de un niño, es mucho más saludable y constructivo que responder en el modo de crianza coercitiva.

El modo de crianza coercitivo es la respuesta menos efectiva al bajo rendimiento escolar de un niño y, con el tiempo, puede causar mucho daño a su hijo y su familia. Desafortunadamente, muchos padres de niños con bajo rendimiento crónico quedan atrapados en el modo de crianza coercitiva. Si esto le concierne, mi esperanza es que esta lección lo haya empoderado y le haya dado opciones para salir de la situación sin salida en la que se encuentra. ¡Sé que puede hacerlo y le deseo la mejor de las suertes!

Esto concluye la Sección 4: Ayude a su hijo a tener éxito en la escuela. Ahora tiene un sistema (tiempo productivo) para ayudar a su hijo a mejorar en la escuela. Si se implementa según las instrucciones, ayudará a su hijo a desarrollar los hábitos necesarios para el éxito escolar. Desafortunadamente, no todos los padres tienen el tiempo, la energía o la fortaleza para implementar dicho sistema. Si ese es tu caso, es completamente comprensible. Si no puede implementar el tiempo productivo, lo mejor que puede hacer es evitar la paternidad coercitiva y abordar sus inquietudes en el modo de relación o en el modo de ahorro de energía.

SECCIÓN 5 - ENTENDER Y AYUDAR A SU HIJO A SUPERAR LOS OBSTÁCULOS PARA EL ÉXITO ESCOLAR

En esta lección, aprenderá por qué algunos niños siguen teniendo un bajo rendimiento en la escuela a pesar de los mejores esfuerzos de todos para ayudarlos. Antes de brindarle esta información, primero quiero saber cómo se siente.

Se siente horrible que su hijo tenga un bajo rendimiento en la escuela. Cuando esto ocurre período tras período de calificación, te desgasta. En algún momento, su preocupación y compasión se convierten en frustración e ira. Aunque ama a su hijo y siempre lo hará, a veces es difícil que le gusten. A medida que sus sentimientos negativos se intensifican y su paciencia disminuye, su nivel de crianza coercitiva aumenta y la relación entre usted y su hijo se vuelve más combativa y tensa.

Las dificultades escolares de su hijo pueden convertirse en una nube oscura que se cierne sobre su familia. El estrés que causa puede extenderse a otras relaciones y crear malos sentimientos entre usted y su cónyuge, y otras personas (como maestros, amigos y familiares) que ofrecen su opinión sobre cómo debe manejar a su hijo.

Si estas son sus circunstancias, es crucial que conozca los siguientes tres principios de por qué algunos niños luchan con dificultades emocionales, de comportamiento y escolares. Conocer estos principios lo ayudará a comprender mejor la naturaleza de las dificultades de su hijo, a lidiar con el estrés que siente e intervenir de manera más eficaz.

1. Si a su hijo le fuera bien, le iría bien. Ningún niño elige intencionalmente tener un bajo rendimiento y decepcionar a los padres, maestros o entrenadores.
2. El cerebro es el órgano que dirige nuestras vidas. Solo cuando el cerebro de su hijo esté funcionando en su mejor nivel, el más saludable, podrá rendir al máximo en la escuela.
3. Para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela, debe identificar, comprender y dar cuenta de los obstáculos que los están afectando negativamente .

Principio #1: si a su hijo le fuera bien, le iría bien

A pesar de lo que pueda parecer, ningún niño elige intencionalmente tener un bajo rendimiento y decepcionar a los maestros y padres. Los niños por su propia naturaleza, particularmente desde la primera infancia hasta la adolescencia, quieren y necesitan complacer a los adultos importantes en sus vidas. Además, los niños quieren y necesitan sentirse competentes y capaces en relación con sus compañeros. Cuando los niños tienen éxito en la escuela, se satisfacen estas importantes necesidades y su autoestima y motivación para aprender se fortalecen. Desafortunadamente, lo contrario también es cierto. Cuando los niños tienen dificultades en la escuela, estas importantes necesidades se ven frustradas y su autoestima y motivación para aprender se debilitan.

Para protegerse del daño psicológico de sus dificultades escolares, y para quitarse de encima a padres y profesores, los niños suelen recurrir a los siguientes mecanismos de defensa:

- Negación: “Estoy mejor en este período de calificación. Ya verás cuando tenga mi boleta de calificaciones.”
- Minimización: “Solo falta una tarea. Es sólo una mala nota. Es solo el primer período de calificación... Es solo el 7mo grado.”
- Racionalización: “La escuela es una pérdida de tiempo, ¿cuándo necesitaré usar esta información en la vida?”
- Culpa: “Ese profesor no me quiere, siempre me molesta, es un idiota. ”
- Distracción: el niño pelea con sus hermanos, tiene frecuentes crisis emocionales y actúa de diversas formas que desvían la atención de los padres del trabajo escolar del niño.

Mientras que algunos niños tienen un mecanismo de defensa primario que usan todo el tiempo, la mayoría de los niños usan todos los mecanismos mencionados en diversos grados. Estos mecanismos de defensa hacen que parezca que el niño está mintiendo intencionalmente y que no se preocupan genuinamente por la escuela. Esto es muy molesto para los padres, muchos de los cuales responden con la paternidad coercitiva con la esperanza de que motive a su hijo a trabajar más duro y hacerlo mejor en la escuela.

Para algunos padres, la crianza coercitiva significa volverse enojados y agresivos. Estos padres castigarán a sus hijos durante largos períodos de tiempo, les quitarán todos los privilegios imaginables, insultarán a sus hijos y, en algunos casos, incluso recurrirán al castigo físico.

Para otros, la crianza coercitiva significa sentirse lastimado, decepcionado y rechazado hacia su hijo. Estos padres no hablarán con sus hijos durante días, les darán sermones sobre su falta de potencial futuro y les recordarán que a los 18 años son libres de mudarse y valerse por sí mismos.

Para evitar tales tácticas de crianza coercitiva, los padres deben comprender la verdadera naturaleza de los mecanismos de defensa. A pesar de lo que pueda parecer, los niños no utilizan mecanismos de defensa para manipular o engañar a los demás. En cambio, están tratando de protegerse de la frustración, la culpa, la vergüenza o la vergüenza de sus dificultades escolares y la decepción que están causando a sus padres. y maestros Cuando los niños usan estos mecanismos de defensa, creen lo que dicen y, a menudo, se sorprenden tanto como sus padres al descubrir el alcance de sus tareas perdidas, las malas calificaciones y otras dificultades escolares.

Recuerde, si a su hijo le fuera bien, le iría bien y se elevaría en respuesta a sus tácticas de crianza coercitiva. En otras palabras, se motivarían, trabajarían más duro y les iría mejor en la escuela en respuesta a sus regañinas, sermones, gritos y castigos. Si esto no sucede a pesar de sus mejores esfuerzos, lo más probable es que su hijo esté sufriendo un obstáculo para el éxito y muy bien puede ser un 20 por ciento , como se discutió en la Sección #1 de esta presentación.

¿Cuáles son los obstáculos para el éxito?

Los obstáculos para el éxito son las circunstancias de la vida o las condiciones de salud mental que afectan negativamente el bienestar emocional de un niño. Los obstáculos anulan la fuerza de

voluntad y la autodisciplina de un niño y dificultan que se mantenga organizado, preste atención, haga la tarea y estudie de manera consistente; y son la causa principal del bajo rendimiento escolar y de las dificultades emocionales/conductuales.

La mayoría de los padres tienen grandes dificultades para reconocer la presencia de obstáculos. Debido a que quieren que su hijo sea saludable y capaz, es difícil para ellos considerar cualquier información que sugiera lo contrario. Como resultado, es probable que los padres interpreten el bajo rendimiento escolar de sus hijos como un acto deliberado de pereza o falta de motivación, en lugar de una indicación de obstáculos. A pesar de ser negativa y crítica, esta interpretación trae consuelo a los padres porque implica que un niño tiene control sobre sus dificultades escolares y puede corregirlo a voluntad. Si bien esta interpretación puede proteger a los padres de la molestia de reconocer los obstáculos de su hijo, también les impide buscar los servicios y recursos que su hijo necesita.

Si su hijo tiene dificultades escolares continuas, puede ser el momento de considerar la posibilidad de que los obstáculos sean un factor. Si está listo para hacer esto, hay dos categorías amplias de obstáculos que debe conocer: obstáculos externos y obstáculos internos.

¿Qué son los obstáculos externos?

Los obstáculos externos son las circunstancias negativas de la vida, las personas, los eventos y las experiencias que son perjudiciales para la seguridad y el bienestar de un niño. Hay muchos tipos diversos de obstáculos externos.
Los siguientes son los obstáculos externos que los niños y los padres me informaron con más frecuencia:

- Un niño es rechazado por un amigo cercano (o grupo de amigos) . El amigo le da la espalda al niño y comienza a salir con un nuevo grupo de niños.
- Un niño es intimidado en la escuela. De manera regular, ellos son insultados, intimidados físicamente o agredidos.
- Un niño tiene padres con problemas maritales. Luchan agresivamente y hacen que el hogar del niño se sienta inseguro. Al niño le preocupa que sus padres se divorcien o, a veces, desearía que lo hicieran.
- Un niño tiene un padre alcohólico o drogadicto que no está involucrado en la vida del niño, o que a menudo está de mal humor y se desquita con el niño.
- Un niño tiene un padre con una enfermedad debilitante o crónica y el niño es testigo del dolor y sufrimiento físico y emocional de los padres.
- Un niño tiene un secreto personal, tal vez su orientación sexual o antecedentes de abuso, y le preocupa que si otros se enteran, serán rechazados, maltratados o castigados.
- Un niño experimenta la muerte de un familiar, amigo o compañero de clase. La muerte puede deberse a una enfermedad o alguna tragedia inesperada.

Los obstáculos externos se interponen en el camino del éxito de un niño porque estresan y distraen al niño del trabajo escolar. Con el tiempo, el estrés de los obstáculos externos puede causar muchos síntomas físicos y psicológicos, incluidos los siguientes:

- Preocupación y pensamiento obsesivo sobre el Obstáculo Externo
- Dificultad con el enfoque y la atención.

- Sentimientos de ansiedad, preocupación, tristeza, ira o inseguridad acerca de la vida
- Una pérdida de motivación hacia la escuela y otras actividades de la vida.
- Dolores de cabeza, dolores de estómago y otros problemas digestivos. Latidos cardíacos rápidos, palpitaciones cardíacas, sudoración, entumecimiento u hormigueo y otros síntomas físicos
- Pensamientos de suicidio o violencia.
- El desarrollo de una variedad de obstáculos internos, sobre los cuales aprenderá en breve

Es fácil ver cómo los Obstáculos Externos pueden interferir con el éxito escolar de un niño. Dado que la mayoría de los niños son reacios a hablar sobre su vida personal, es importante que los padres y maestros estén atentos a los obstáculos externos e intervengan en nombre del niño cuando sea necesario. En algunos casos, esto puede requerir la participación de administradores escolares, policías u otras figuras de autoridad responsables de la seguridad y el bienestar de los niños. Solo eliminando o minimizando el impacto de los Obstáculos Externos, los niños pueden rendir al máximo en la escuela. Si su hijo está experimentando Obstáculos Externos, le animamos a que haga todo lo posible para proteger y ayudar a su hijo.

¿Qué son los obstáculos internos?

Los obstáculos internos son condiciones de salud mental que interfieren con la capacidad de un niño para funcionar en el hogar, la escuela u otras áreas importantes de la vida.

Para comprender el impacto de los obstáculos internos, es importante entender cómo funciona el cerebro.

Principio #2 – El cerebro es el órgano que dirige nuestras vidas. Solo cuando el cerebro de su hijo esté funcionando de la mejor manera, al nivel más saludable, podrá rendir al máximo en la escuela

El cerebro genera cada pensamiento, sentimiento y acción que alguna vez tendremos. Cuando el cerebro está funcionando en su mejor nivel, el más saludable, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones son consistentes con nuestras metas. Esto nos permite hacer lo siguiente:

- Podemos controlar nuestras emociones
- Podemos pensar racionalmente
- Podemos entender y cooperar con los demás.
- Podemos aprender, recordar y comunicar información con precisión y eficacia.
- Tenemos una fuerte motivación y autodisciplina en la consecución de nuestros objetivos.

En pocas palabras, cuando nuestro cerebro está funcionando en su mejor nivel, el más saludable, estamos emocionalmente estables, motivados y autodisciplina dos para cumplir con nuestras responsabilidades, llevarnos bien con los demás y administrar nuestras vidas de manera efectiva.

Desafortunadamente, debido a que el cerebro es un órgano, al igual que todos los demás órganos del cuerpo, es susceptible a fallas y mal funcionamiento. Cuando experimentamos fallas y fallas en el funcionamiento del cerebro, nuestras emociones, impulsos e impulsos obtienen lo mejor de nosotros y anulan nuestra voluntad y mejor juicio. Esto nos dificulta hacer lo necesario para alcanzar nuestras metas y nos hace vulnerables a una variedad de condiciones de salud mental.

¿Qué son los fallos?

Los fallos son los más leves de los obstáculos internos. Causan un colapso temporal en el funcionamiento saludable. Si bien las fallas pueden ocurrir al azar, a menudo son desencadenadas o intensificadas por el estrés. Los fallos son normales. Todo el mundo tiene fallas en todos los órganos de su cuerpo.
Por ejemplo, la piel es un órgano, y si tienes piel, tendrás fallas en la piel. No importa qué tipo de piel tengas; puedes tener la piel más clara y hermosa del mundo. Si tiene piel, tendrá fallas en la piel y, por lo tanto, a veces tendrá granos, piel seca o sarpullido.

No importa quién seas, no hay una persona en el mundo que no haya tenido fallas en la piel.
Lo mismo ocurre con el cerebro. El cerebro es un órgano, y si tienes un cerebro, tendrás fallas en el cerebro.

No importa qué tipo de cerebro tengas; puede ser el cerebro más feliz y optimista del mundo. Si tienes un cerebro, tendrás fallas en el cerebro y, a veces, te sentirás deprimido y desanimado por la vida.

Puede tener el tipo de cerebro que le permite prestar atención, trabajar duro y ser
Auto disciplinado. Si tienes un cerebro, tendrás fallas en el cerebro y, a veces, te sentirás distraído, perezoso e impulsivo.

No importa quién seas, nadie es perfecto. Todos tienen fallas en el cerebro y, en ocasiones, todos luchan con la forma en que piensan, sienten y actúan. Si bien todos experimentamos fallas, muchos de nosotros también experimentamos fallas en el funcionamiento.

¿Qué son los fallos de funcionamiento?

Los fallos de funcionamiento son los más graves de los bloqueos internos. Provocan un deterioro continuo o severo en el funcionamiento saludable. Hay muchos tipos distintos de mal funcionamiento que tienen una variedad de nombres que incluyen enfermedades, trastornos, enfermedades, condiciones, síndromes y discapacidades.

Los fallos de funcionamiento son normales en el sentido de que son comunes; muchas personas experimentan fallas en varios órganos de su cuerpo.

Para volver a usar la piel como ejemplo: mientras que todos a veces tendrán uno o dos granitos (que es un problema técnico), muchas personas tendrán acné (que es un mal funcionamiento). El acné es una condición de la piel que causa brotes de espinillas frecuentes y severos. El acné puede ser lo suficientemente grave como para causar dolor físico y cicatrices permanentes.

Lo mismo ocurre con el cerebro. Si bien todos a veces tendrán fallas en el cerebro, muchas personas tendrán fallas en el funcionamiento del cerebro.

Por ejemplo, mientras todos a veces se sienten deprimidos y desanimados, muchas personas experimentan depresión. La depresión es un trastorno del cerebro que hace que las personas se sientan excesivamente tristes, preocupadas, enojadas, irritables o desesperanzadas. Puede durar de semanas a años y, a menudo, requiere tratamiento médico. Las personas con depresión corren un riesgo significativo de baja autoestima, aislamiento social y dificultades escolares o laborales.

Si bien todos a veces tienen problemas para concentrarse y hacer el trabajo, muchas personas tienen TDAH. El TDAH es un trastorno del cerebro que dificulta concentrarse, quedarse quieto y completar tareas. Afecta a las personas las 24 horas del día, los 7 días de la semana y, por lo general, dura toda la vida. Las personas con TDAH corren un mayor riesgo de tener problemas de relación, accidentes automovilísticos, abuso de sustancias y bajo rendimiento o fracaso en la escuela o el trabajo.
Si bien las fallas del cerebro pueden ralentizar a una persona, no son lo suficientemente fuertes como para evitar que una persona logre sus objetivos. Desafortunadamente, no se puede decir lo mismo de los fallos de funcionamiento. Las fallas pueden causar muchos problemas en la vida y limitar el potencial de una persona. Afortunadamente, no tiene por qué ser así. Los fallos de funcionamiento pueden superarse mediante la identificación y el tratamiento adecuados. Por lo tanto, es importante que los padres sean conscientes de las disfunciones y sepan cómo intervenir con ellas.

Hay muchos obstáculos internos que afectan negativamente la capacidad de un niño para tener éxito en la escuela. Los tres más comunes son:

- Trastornos de regulación del estado de ánimo
- Trastornos de la Regulación de la Atención y
- Dificultades de aprendizaje

El siguiente es un modelo basado en el cerebro para comprender estos obstáculos internos. No pretende ser una explicación literal de la anatomía o el funcionamiento del cerebro, sino una metáfora basada en el cerebro que enfatiza la naturaleza fisiológica de los obstáculos internos.

Trastornos de la regulación del estado de ánimo:

Los trastornos de regulación del estado de ánimo son los obstáculos internos más comunes. Estos obstáculos incluyen condiciones como la depresión y la ansiedad. Los trastornos de regulación del estado de ánimo ocurren cuando hay un mal funcionamiento en el sistema límbico del cerebro.

El sistema límbico se encuentra en el centro del cerebro. Desempeña un papel crucial en la regulación de las emociones, las urgencias, los impulsos y los antojos. Debido a su papel en estas respuestas instintivas, el sistema límbico a menudo se conoce como el " cerebro animal."

Los científicos e investigadores solían creer que los trastornos de regulación del estado de ánimo estaban relacionados con un sistema límbico hiperactivo causado por una deficiencia en el neurotransmisor serotonina. Por lo tanto, los tratamientos médicos se concentraron en medicamentos que elevaban los niveles de serotonina. Si bien estos medicamentos han sido útiles en el tratamiento de los trastornos de regulación del estado de ánimo, las investigaciones actuales han cuestionado la teoría de que estos trastornos son causados por una deficiencia de serotonina.

límbico de su hijo funciona correctamente, experiencia sus emociones dentro de un rango saludable de intensidad. Esto significa que las emociones de su hijo son razonables y proporcionales a las circunstancias de la vida que se presenten, y que pueden responder en consecuencia.

Por ejemplo, si el sistema límbico de su hijo funciona correctamente y tienen un examen de matemáticas en cinco días, experimentarán la cantidad adecuada de ansiedad antes del examen. En una escala del 0 al 10, su ansiedad podría ser un 2 el día que aprender sobre la prueba, y sube progresivamente a un 7 en la noche anterior a la prueba. En esos niveles, su ansiedad los motivaría a

estudiar y agudizaría su enfoque mental al hacerlo.

Cuando hay un mal funcionamiento en el sistema límbico, su hijo experimenta sus emociones fuera del rango saludable de intensidad. Esto provoca una gran inestabilidad emocional y hace que sea más probable que reaccionen de forma exagerada ante circunstancias frustrantes y estresantes.

Por ejemplo, si el sistema límbico de su hijo no funciona correctamente y tienen un examen de matemáticas en cinco días, pueden experimentar un grado excesivo de ansiedad antes del examen. En una escala del 0 al 10, su ansiedad podría ser un 7 el día que aprende sobre el examen y sube rápidamente a 10 la noche anterior al examen. En esos niveles, su ansiedad interferiría con su capacidad para estudiar. Se distraerían con pensamientos preocupantes de reprobar el examen, bajar su GPA, decepcionarte o no ingresar a una buena universidad.

Trastornos de la regulación de la atención:

Los Trastornos de la Regulación de la Atención son los segundos más comunes de los Obstáculos Internos. Estos obstáculos incluyen condiciones como el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad y el Trastorno Negativista Desafiante. Los trastornos de regulación de la atención ocurren cuando hay un mal funcionamiento en la región de la corteza prefrontal del cerebro.

La corteza prefrontal se encuentra en la superficie del cerebro directamente detrás de la frente. Desempeña un papel importante en el enfoque mental, el control de los impulsos, la toma de decisiones y la autodisciplina. Debido a su papel en lo que se considera habilidades cognitivas de nivel superior, la corteza prefrontal a menudo se conoce como el cerebro " ejecutivo " o " sabio " .

Muchos científicos e investigadores creen que los trastornos de regulación de la atención están relacionados con una corteza prefrontal hipoactiva causada por un desequilibrio en el neurotransmisor dopamina. Es por eso que los tratamientos médicos suelen incluir medicamentos que elevan los niveles de dopamina.

Solo cuando la corteza prefrontal de su hijo funciona correctamente, puede prestar atención en clase de manera constante, mantenerse organizado, usar su agenda, hacer su tarea y estudiar para pruebas y exámenes.

Cuando hay mal funcionamiento de la corteza prefrontal, los niños experimentarán uno o más de los siguientes síntomas:

- Inatención
- Hiperactividad
- Impulsividad
- Dificultad con la autodisciplina.

La aparición, el número y la intensidad de estos síntomas determinarán el tipo de Trastorno de la Regulación de la Atención y su impacto en el rendimiento escolar del niño.

Los niños con Trastornos de la Regulación de la Atención suelen tener importantes dificultades escolares. Muchas veces, estas dificultades se hacen evidentes en puntos de transición importantes, como cuando un niño pasa de la escuela primaria a la secundaria o de la secundaria a la

preparatoria.

Dificultades de aprendizaje:

Los problemas de aprendizaje son los terceros más comunes de los obstáculos internos. Estos obstáculos incluyen condiciones como la dislexia, la discalculia, la disgrafía, el procesamiento auditivo, el trastorno del procesamiento visual y otros. Las discapacidades de aprendizaje ocurren cuando hay un mal funcionamiento en uno de los centros de procesamiento de información del cerebro.
Los centros de procesamiento de información se encuentran en todo el cerebro e incluyen (pero no se limitan a) muchas de las siguientes regiones:

- La Corteza Prefrontal: La Corteza Prefrontal se encuentra en la superficie detrás de la frente. Además de su papel en nuestra capacidad para prestar atención, ser organizados, predecir recompensas y consecuencias, resolver problemas, mantener la motivación y controlar los impulsos; la corteza prefrontal también juega un papel clave en la resolución de problemas, la memoria, el lenguaje, el juicio y el pensamiento racional y analítico.
- Los lóbulos temporales: Los lóbulos temporales están ubicados a los lados de la cabeza alrededor de las sienes y las orejas. Los lóbulos temporales tienen muchas funciones en el aprendizaje, como organizar la información, la memoria y el habla. Desempeña un papel en la recuperación de la memoria, la memoria visual y los recuerdos de hechos.
- La amígdala: La amígdala se encuentra en el centro del cerebro (cerca de la parte inferior de los lóbulos temporales) y se considera parte del sistema límbico. La amígdala es responsable del almacenamiento y organización de los recuerdos relacionados con las emociones. Estos recuerdos se recuerdan más tarde y se utilizan para reaccionar en circunstancias similares. También juega un papel en qué recuerdos almacenar y en la organización del almacenamiento de todos los recuerdos. Este papel es importante en el aprendizaje.
- El hipocampo: el hipocampo también se encuentra en el centro del cerebro y se considera parte del sistema límbico. El Hipocampo está involucrado en la formación de nuevos recuerdos. Lo hace creando conceptos y organizando experiencias en ellos. Esto ayuda a identificar el contexto de las acciones y eventos.

Me refiero a los centros de procesamiento de información del cerebro como el cerebro del estudiante. Cuando hay fallas en el cerebro del estudiante, un niño tendrá dificultad para recibir, procesar, almacenar o comunicar información con precisión y eficacia.

Es importante señalar que la presencia de problemas de aprendizaje no nos dice nada sobre la inteligencia de un niño. Un niño puede ser muy inteligente a pesar de tener problemas de aprendizaje. Para confirmar lo que digo, haga una búsqueda en Internet sobre el tema de personas famosas con problemas de aprendizaje. Te sorprenderá la extensa lista de científicos, escritores, atletas, actores y políticos exitosos que encontrarás en tu búsqueda. Esta es una idea importante para compartir con los niños porque muchos de ellos se sienten “tontos ” debido a sus problemas de aprendizaje. Conocer esta información puede ayudarlos a sentirse más cómodos hablando de sus dificultades escolares y aceptando cualquier ayuda y apoyo adicional que necesiten.

Obstáculos internos adicionales:

Además de los tres obstáculos internos más comunes, hay varios otros que debe tener en cuenta, incluidos:

- Trastornos por abuso de sustancias
- Desorden de personalidad
- Trastornos del control de impulsos
- Trastornos de la alimentación
- Otros trastornos psiquiátricos

Los obstáculos internos son el resultado de fallas en el cerebro, que generalmente involucran una o más de las cuatro regiones cerebrales descritas en nuestro modelo basado en el cerebro. Es probable que los niños con un obstáculo tengan múltiples obstáculos. Esto se debe a que un mal funcionamiento en una región del cerebro tiene el potencial de desequilibrar el cerebro e interrumpir el funcionamiento de múltiples regiones del cerebro.

Si bien no conocemos la causa exacta de la mayoría de los bloqueos internos, las siguientes condiciones suelen ser un factor:

- Herencia: los obstáculos a menudo se dan en la familia.
- Problemas durante el embarazo y el parto. - Las discapacidades de aprendizaje pueden resultar de anomalías en el cerebro en desarrollo, exposición fetal al alcohol o las drogas, bajo peso al nacer, privación de oxígeno, parto prematuro o prolongado, enfermedad o lesión.
- Accidentes después del nacimiento: los obstáculos internos pueden ser causados por lesiones en la cabeza, desnutrición o exposición a sustancias tóxicas (como metales pesados o pesticidas).
- Obstáculos externos: las experiencias traumáticas de la vida pueden alterar el funcionamiento del cerebro y activar muchas fallas cerebrales.

Dado que está fuera del alcance de esta presentación ir más allá en nuestra discusión sobre los obstáculos internos y sus causas, espero que esta información introductoria lo motive a investigar más por su cuenta.
Al tomarse el tiempo para informarse más a fondo sobre los obstáculos internos que se analizan en esta sección, estará en la mejor posición posible para identificar los obstáculos que pueden estar afectando la vida de su hijo y ayudar a superarlos.

Principio #3: para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela, debe identificar, comprender y abordar con precisión cualquier obstáculo que exista

La buena noticia sobre los obstáculos es que, en la mayoría de los casos, se pueden tratar y superar con éxito. La clave para hacerlo es identificar con precisión los obstáculos en cuestión. Esto es crucial porque los diferentes obstáculos responden a diferentes tratamientos. Por ejemplo, si un niño tiene dificultad para concentrarse debido a un trastorno de ansiedad, los tratamientos más efectivos serían la terapia conductual cognitiva individual y medicamentos que elevan los niveles de serotonina. Por otro lado, si un niño tuviera dificultades para concentrarse debido al Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, los tratamientos más efectivos serían la Terapia Familiar y medicamentos que elevan los niveles de dopamina. Al hacer referencia a medicamentos, de ninguna manera estoy recomendando o defendiendo su uso. La decisión de medicar a un niño queda únicamente a discreción de los padres en consulta con un médico de confianza. El punto aquí es mostrar cómo los diferentes obstáculos responden a diferentes tratamientos y la necesidad de un plan de tratamiento individualizado.

Si cree que su hijo puede tener obstáculos para el éxito , vaya a 123succeed.com y descargue el Cuestionario de evaluación de obstáculos. Su descarga también incluirá la clave de respuesta para determinar los resultados de los cuestionarios. Tenga en cuenta que sus resultados no pretenden brindarle un diagnóstico médico o un plan de tratamiento ; solo un médico o un profesional de la salud mental pueden hacerlo. En su lugar, pretenden ser un punto de partida para comprender mejor la naturaleza de las dificultades de su hijo y las opciones de tratamiento disponibles.

No se alarme si sus resultados indican que su hijo tiene múltiples obstáculos. Esto es común ya que el Cuestionario de bloqueos de carreteras es una herramienta de detección que es extremadamente sensible a la posibilidad de bloqueos de carreteras y errores del lado de los falsos positivos. Se le anima a discutir todos los obstáculos identificados con el médico de su hijo y seguir adelante con las recomendaciones proporcionadas. Por supuesto, es posible que el médico de su hijo determine que no tiene ninguno de los obstáculos del cuestionario y que no se necesita ninguna otra acción.

Si se resiste a completar el cuestionario porque teme que su hijo sea etiquetado, considere lo siguiente. Las etiquetas son inevitables. Algunos pueden doler y algunos pueden curar. Cuando los niños tienen dificultades en la escuela, a menudo escuchan etiquetas como perezosos, holgazanes y de bajo rendimiento dirigidos a ellos. Ya sea que lo admitan o no, también se califican a sí mismos como perezosos, aburridos y tontos. Estas son las etiquetas que duelen y eventualmente causan la peor discapacidad de aprendizaje de todas: la pérdida de interés por aprender. Lo contrario es válido para las etiquetas que ayudan a los niños a sentirse comprendidos y les dan una idea de la naturaleza de sus luchas. Compartiré mi propia historia personal con usted para demostrar este punto.

Tuve grandes obstáculos en mi infancia y en la adultez temprana, uno de ellos fue una discapacidad de aprendizaje que me hizo tener dificultades en la escuela. Recuerdo (en la escuela secundaria) estar sentado en clase, esperando mi turno para leer en voz alta y sintiéndome avergonzado al saber que no terminaría un párrafo sin cometer varios errores. Cuando estaba en la escuela secundaria, mi autoestima estaba en su punto más bajo y estaba seguro de que no llegaría a graduarme.

Lo que cambió mi vida fue mi pasión por el baloncesto. Tenía muchas ganas de jugar para el equipo de mi escuela secundaria y para hacerlo tenía que tener un GPA de 2.0. Con la mayoría de Dos y un par de Fs en mi primer boletín de calificaciones del período de calificaciones, las cosas no se veían bien. Afortunadamente, tuve excelentes entrenadores y maestros que estaban dispuestos a ayudar. Me enseñaron varias habilidades de estudio (como las que se encuentran en 123succeed.com) y me responsabilizaron por hacer mi trabajo escolar (como la rutina de tiempo productivo). A través de mi propio trabajo duro y el apoyo de los demás, pude graduarme de la escuela secundaria y, finalmente, de la universidad, con calificaciones respetables.

No fue hasta los veinte años que descubrí que tenía una discapacidad de aprendizaje. En ese momento, estaba pensando en asistir a la escuela de posgrado, pero me sentía muy inseguro al hacerlo.

Aunque tenía un título universitario, académicamente me sentía como un fraude. A la edad de 23 años, todavía tenía problemas con mis habilidades de lectura y escritura. Temía que esto significara que era tonto, y era solo cuestión de tiempo antes de que quedara expuesto. También temía que con mi capacidad limitada, no había forma de que pudiera terminar la escuela de posgrado. Descubrir que tenía una discapacidad de aprendizaje cambió todo eso.

Ahora tenía un nombre para lo que me estaba afectando. Se llamaba Dislexia. Esta etiqueta era mucho mejor que las etiquetas que me puse. Me proporcionó una explicación de por qué tuve problemas en la escuela. Me aseguró que no estaba solo; que había mucha gente como yo, y había profesionales que podían entender y ayudar. Aprender todo esto fue empoderado. Me dio tranquilidad, esperanza y coraje para enfrentar mis miedos y recibir ayuda para mis dificultades de aprendizaje.

Con esta nueva conciencia, mejoré mis habilidades de lectura y escritura (esto ciertamente no sucedió de la noche a la mañana, y hasta el día de hoy todavía tengo algunas deficiencias), asistí a la escuela de posgrado, dediqué mi vida al servicio de otros que luchan con dificultades de vida similares, y logré mi sueño de abrir mi práctica privada.

Si bien hubo muchos factores en el resultado de mi vida, ¡los poderes curativos de una etiqueta como Dislexia ciertamente fueron importantes y útiles! ¡No tengas miedo de ningún obstáculo! Tome lo que ha aprendido en esta lección y esté decidido a averiguar qué está causando las dificultades escolares de su hijo. Solo así puede ayudar a su hijo a maximizar y alcanzar su máximo potencial. Sé que desea esto más que nada, y espero que mis recursos Crianza de los hijos centrado en la relación y 123succeed.com sean útiles para usted y su hijo.

Esto concluye la Sección 5: Comprender y ayudar a su hijo a superar los obstáculos hacia el éxito. Ahora comprende que, a pesar de sus bajas calificaciones y malos hábitos de trabajo, su hijo quiere tener éxito. Además de la importancia de un funcionamiento cerebral saludable y la necesidad de identificar, comprender y tratar con precisión cualquier obstáculo que esté afectando a su hijo.

Sección 6 – Palabras de cierre

Esto concluye la presentación de crianza centrada en las relaciones. Espero que haya encontrado la información valiosa y relevante para las circunstancias de su familia. Los animo a implementar las ideas y estrategias provistas. Confío en que, al hacerlo, se volverá más eficaz en el manejo del comportamiento de su hijo y en la creación de un entorno familiar amoroso y cooperativo. Mi confianza se basa en mis muchos años de experiencia clínica y en ser testigo de cómo la crianza centrada en las relaciones ha ayudado a muchas de las familias que he tratado, y creo que puede ayudarlo a usted de la misma manera.

Para terminar, quiero agradecerles por tomarse el tiempo de descargar y leer mi transcripción de crianza centrada en las relaciones. ¡Le deseo a usted y a su familia lo mejor en salud y bienestar!