



*Por una educación consciente,  
emocional y respetuosa*



Textos: Leticia Garcés Larrea®

Ilustraciones: Juan Martín Serrovalle®







---

Textos: **Leticia Garcés Larrea**®

Ilustraciones: **Juan Martín Serrovalle**®

Revisión de textos: **Rubén Luna Muñoz**

**Uxua Otazu Ardanaz**®

---

Reservados todos los derechos.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro sin el permiso, previo y por escrito, de los titulares del Copyright.

**ISBN:** 978-84-943064-9-5

**Depósito legal:**

# #educarsinmiedo

---

**Por una educación consciente, emocional y respetuosa**

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN POR REDES SOCIALES

---

Campaña de sensibilización  
organizada por **#padresformados**  
[www.padresformados.es](http://www.padresformados.es)

---

El objetivo principal es concienciar sobre la importancia de educar sin generar miedo en los menores y sin que la emoción del miedo se apodere de las intervenciones educativas que los adultos llevamos a cabo a través de reflexiones que se publican principalmente por redes sociales.

Mediante los textos, vídeos y recursos que vamos publicando, deseamos sensibilizar sobre la importancia de educar con afecto, desde la educación emocional, con respeto y siendo conscientes de que el miedo condicionado daña la estructura cerebral de niños y niñas que están en desarrollo y cuya necesidad principal es vincularse afectivamente con sus figuras de referencia, sintiéndose amados, no solamente siendo amados y creando apegos seguros sobre relaciones afectuosas.

A veces pasamos por alto ciertas actuaciones porque así las vivimos en nuestra infancia y por eso tener en cuenta nuestras experiencias personales mediante reflexiones continuas que se publican por Facebook o Instagram es importante para no repetir ni proyectar patrones de conducta adquiridos. En este libro se recogen muchas de los contenidos que hemos ido compartiendo por redes sociales y que también se explican en el libro *“Padres formados, hijos educados”* (Editorial Creados).

## Justificación de la campaña #educarsinmiedo

Las investigaciones científicas de las últimas décadas han demostrado la importancia que tiene para el desarrollo sano, físico y mental de los niños y las niñas, no sólo una alimentación adecuada, sino el hecho de que sean criados y educados en un ambiente de aceptación, respeto, afectividad y estimulación. La neurociencia ha demostrado que la organización y el funcionamiento del cerebro dependen no sólo de la genética sino de las interacciones con el entorno familiar y social durante su gestación. (Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan)

Por lo tanto, poner atención a todo lo que un menor absorbe sobre todo en sus tres primeros años de vida del entorno familiar, escolar y social, no solo es importante sino vital para un buen desarrollo físico y emocional. Aunque sabemos que la vida adulta no está determinada por la infancia porque afortunadamente el cerebro es plástico, moldeable y modificable, esto no quita que lleve las marcas que durante la infancia fueron grabadas en la memoria implícita, donde se guardan los recuerdos inconscientes que más impacto emocional tuvieron. De ahí la importancia de que los adultos que acompañan los procesos de aprendizaje de un menor dispongan de competencias parentales suficientes para educar sin generar miedo.

Hay una frase que me acompaña siempre y es Detrás de un “*te odio*” hay un “*no te vayas de mi lado*”. Si alguna vez te han llegado a decir algo parecido a “eres la peor madre del mundo” estás de enhorabuena, te enfrentas a la mejor prueba de amor para ver más allá de la mera conducta, delante tenemos un menor enfadado, confuso, ahogado por emociones “*negativas*” que en el fondo está deseando que no tengas en cuenta sus palabras, pero sí, que atiendas como se siente. Ante este escenario hemos podido reaccionar de muy distintas maneras, haciendo caso omiso, quitando importancia con ironía o reaccionando de manera impulsiva o desmedida, ¿desde qué emoción hemos respondido a esa situación? La rabia o el miedo suelen ser

las protagonistas en la mayoría de los casos. Desde luego que, si lo hemos hecho validando la emoción expresada, sin juzgar la conducta, escuchando activamente y respondiendo con asertividad, es sin duda porque hemos demostrado tener en ese momento al menos, una alta inteligencia emocional.

La autonomía emocional precisamente es la que nos permite desapearnos de las personas que queremos gracias a que tenemos confianza en el vínculo afectivo creado, aunque nos cueste reconocerlo, los padres necesitamos emocionalmente más a nuestros hijos e hijas que al revés. Por eso cuando por medio de su conducta desagradable, molesta, inoportuna o incómoda nos muestran que nos necesitan, pero no tan cerca o no tanto como cuando eran bebés dependientes de nuestros cuidados, según el tipo de madurez que tengamos, lo podemos vivir como una amenaza a nuestra estabilidad emocional, incluso existencial, ¿a quién vamos a cuidar ahora?

Hay una frase de Jorge Bucay que me gusta mucho, *“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es”* pero en este educar para la autonomía emocional, también hay que considerar el desapego emocional, *“te amo pero soy feliz también sin tí”* sería un buen titular. ¿Cómo educar emocionalmente sanos a nuestros hijos/as sin miedo a que nos dejen de necesitar? Sin duda con Inteligencia emocional. Rafael Bisquerra, experto en educación emocional, suele decir, que hoy en día esta inteligencia nos permite desarrollar las competencias que permiten afrontar los grandes retos de la sociedad actual; ansiedad, depresión y conflictos en general. Nacemos con capacidades, pero si no hay educación emocional y en valores pueden quedar atrofiadas. Así que empecemos a entrenar las distintas competencias emocionales (conciencia y regulación emocional, asertividad, resiliencia, autoestima, comunicación positiva, etc) para que nuestros hijos e hijas encuentren en nosotros ese ejemplo a imitar que les permita despegar desde el apego seguro creado durante la infancia y así alcanzar una autonomía emocional durante la vida adulta.

## **Objetivos de la campaña #educarsinmiedo**

- *Concienciar mediante las redes sociales sobre la necesidad de educar con respeto, amor incondicional y sin generar miedo.*
- *Crear interacción por medio de las publicaciones para dar la oportunidad de ampliar las reflexiones mediante los comentarios.*
- *Compartir materiales y recursos divulgativos que favorezcan una mayor aceptación de la educación emocional en las familias.*

Autora de los textos y vídeos

## Leticia Garcés Larrea

Pedagoga por la Universidad de Navarra (2009), Postgrado en Educación Emocional y Bienestar en la Universidad de Barcelona (2016), Máster en Inteligencia Emocional (2017) y estudios de Neuroeducación (2018) en la UNED de Madrid. En 2010 fundó la plataforma Padres Formados, a través de la cual gestiona las formaciones que imparte a familias y profesionales en temas relacionados con la educación emocional tanto presencial como online. Desde 2012 organiza eventos formativos como jornadas sobre educación y congresos de educación emocional en Navarra. Vivió y trabajó en centros de menores en Guatemala y coordinó proyectos de cooperación y educación (2002-2007). Colabora con Eduemo Lab, laboratorio de educación emocional de la UNED. Impulsora de la campaña de sensibilización #educarsinmiedo Autora del libro *“Padres Formados, hijos educados”* y coautora de la colección de cuentos y disco de canciones *“Emocionate”*.

Ilustrador y diseñador del contenido

## Juani Serrovalle

Graduado en la Universidad de Buenos Aires, Argentina, Juani Serrovalle es un artista, diseñador gráfico e ilustrador. Se le identifica principalmente por su estilo versátil y sus universos naïves, coloridos y alegres. Le gusta focalizar su trabajo en el área social, interactuando con el público y trabaja como ilustrador de cuentos infantiles, afiches de eventos, muralista, diseñador de productos y marcas. Desde el 2015, es docente de la materia Tipografía en la Universidad de Buenos Aires. Además imparte talleres de arte y reflexión para niños de todo el mundo, incentivando el intercambio cultural y la concientización y el desarrollo de pensamiento crítico y de habilidades propias. Juani es un viajero apasionado y busca aplicar sus ilustraciones para compartir sonrisas y desplegar color en cada rincón a donde viaja.

[www.instagram.com/juaniserrovalle](http://www.instagram.com/juaniserrovalle)



## ¿No me estarás mintiendo, verdad?

Frente a las mentiras,  
no exigir la verdad.



- No voy a poder confiar en ti
- No te voy a creer más
- Te va a crecer la nariz
- Te vas a quedar sola



Siembra confianza  
y confiará en ti.

Las mentiras, a veces, son estrategias de supervivencia cuando la relación con el adulto y el vínculo afectivo no están protegidos. La mentira puede surgir como una forma de protegerse, de evitar el castigo, para no decepcionar al adulto, evitar su enfado, etc.

## Una bofetada a tiempo ...



- Se está ganando una buena ...
- Parece que quiere que le pegue ...
- Una buena torta a tiempo, es una victoria ...



El menor aprende con el  
adulto que le hace sentir bien,  
aunque tenga que corregir su  
comportamiento



El diálogo y las estrategias de resolución de conflictos, no pueden estar impregnadas de violencia. La mano que acaricia no puede ser la misma mano que agrede, las palabras que expresan cariño no pueden ser las mismas que etiquetan, ridiculizan o violentan. Una bofetada a tiempo no es una victoria, perpetúa la violencia y enseña que el más fuerte tiene la razón. Se puede educar sin agredir ni física ni verbalmente.



## ¿Otra vez se te ha caído?

Saber quién ha sido, no cambia lo que ha sucedido. Alimenta la culpa, pero no la responsabilidad.



- ¿Quién ha sido?
- ¿Quién ha empezado?
- ¿Quién lo ha roto?
- ¿Quién lo ha tirado?



- Frente a los accidentes, no hacer preguntas

## Que sea la última vez ...

La paciencia no es algo que se pierde, sino algo que se siembra como una flor que se riega.



- Que te lo tengo que decir ...
- Que te llamo ...
- Que te digo lo que tienes que hacer ...
- Que tengo que venir a buscarte ...
- Que me dejas en mal lugar ...



Quando se trata de educar, todas las oportunidades son pocas. No puede haber una última vez para aprender algo.

## Mira a tu hermano ...



- Ya ha terminado de comer ...
- Ha recogido los juguetes ...
- Ha estado estudiando mientras tú perdías el tiempo ...
- Ha ordenado su habitación ...

*Que la relación de hermanos sea afectuosa depende en gran medida de no hacer comparaciones entre ellos*



**Comparar solo genera rivalidad, animar enciende la motivación.**

## Si me ignoras cuando lloro ...



**La presencia es necesaria, aunque no sepas qué hacer.**



- Aprendo que llorar es malo ...
- Aprendo que merezco el enfado del adulto ...
- Aprendo que me porto mal ...
- Aprendo a sentirme mal con algunas emociones ...

*Si ignoras al niño cuando lloro, aprende que sus emociones no son importantes, que llorar es malo y que le pueden dejar de querer porque cuando no lloro percibe un mejor trato.*

## Si estudiases más, aprobarías



- Si repites curso, cambiarás de amigos ...
- Si no aprendes inglés, no tienes futuro ...
- Si sacas buenas notas, no puedes elegir la carrera que te gusta ...



Frente a la desmotivación académica, no presionar

Temer el futuro nos impide acompañar el presente. No siempre se suspende porque no se estudia lo suficiente, presionar no ayuda y quizás lo más importante no se está atendiendo: la desmotivación académica, las relaciones sociales, la actividad física, las normas con el uso de las tecnologías, el descanso, etc.



## ¿No vas a decir gracias?



- Qué mal educado eres ...
- Si no das las gracias, otro día no te comprarán ...
- ¿Te ha comido la lengua el gato?
- Van a pensar que eres una niña antipática ...



El miedo al que dirán, nos impide esperar a que los aprendizajes fluyan.

Las habilidades sociales se aprenden con el ejemplo. Sobre todo a saludar, a dar las gracias o a despedirnos. Lo aprendemos viendo como los demás lo hacen, pero a veces imponemos que lo hagan condicionando la conducta, "si no das las gracias te quito lo que te he dado", habría que plantearse hasta qué punto esta práctica es educativa. Agradecer es mucho más que dar las gracias, es generar emociones positivas.

## Yo no debería sentir esto por mi hijo ...



Los “debería” y los “tendría”, te impiden vivir tu maternidad y paternidad tal y como es.



- Debería estar feliz ...
- Debería sentirme de otra manera ...
- Debería ser de otra manera ....
- Debería habérmelo pensado antes ...

No te juzgues por sentir emociones negativas. A veces la maternidad o paternidad no se parece al ideal que teníamos, no busques ser como ese ideal, permítete sentir lo que ser padre o madre te genera y vive tu realidad, “los debería” te impiden ejercer tu rol educativo tal y como es, dando lugar a frustraciones difíciles de gestionar.

## Eres un llorón, así no te voy a hacer caso ...



- Pareces una niña ...
- Llorando no vas a conseguir nada ...
- Eres un llorica, llorón, bebé ...
- Sécate esas lágrimas y sonríe ...



En momentos como éstos, las palabras no ayudan tanto como la presencia afectiva.

Los niños se calman llorando, no hay que calmarlos para que dejen de llorar. Cuando los niños lloran siempre tienen motivos, SUS MOTIVOS, que suelen ser diferentes a los de los adultos. Juzgarles por llorar nos impide acompañar. Para volver a un momento de calma necesitamos experimentar la empatía del adulto.

## No te pongas tonta ...



Ellos no son responsables de lo que sentimos los adultos.



- Con lo contenta que estabas, no te pongas a llorar ...
- No te voy a hacer caso si te pones así ...
- No seas caprichosa, “moñas”, ridícula, exagerada; que me haces pasar vergüenza ...

Es conveniente aumentar la conciencia emocional expresando nuestras emociones.

“No te pongas tonta” es una frase que se dice con mucha naturalidad, pero en el fondo guarda un mensaje devastador para la autoestima del niño/a. Niega las emociones, educa reprimiendo emociones a cambio de la aceptación del adulto y responsabiliza al menor de las emociones que siente el adulto. En la convivencia surgen muchas emociones pero cada uno somos responsables de cómo las vivimos, gestionamos y expresamos; no hay culpables, solo generadores de emociones

## Me pones tan nerviosa ...



Cambiamos la forma de decirlo:  
No me pones nerviosa,  
*me pongo nerviosa.*



- Me pongo nerviosa cuando juegas así ...
- Me preocupo cuando no te veo ...
- Me asusto cuando estás cerca de la carretera ...

Expresar lo que nos generan los hijos, es ampliar conciencia emocional. La forma de expresar lo que nuestros hijos e hijas nos generan es importante, el lenguaje modifica el pensamiento.

Ellos no son responsables de como gestionamos lo que nos generan; por eso, la forma de expresarlo tiene que estar enfocado hacia cada uno.

## Es de mala educación dejar comida en el plato ...



- ⊘ \_\_\_\_\_
- Si no comes, no crecerás ....
- Los niños de África no tienen para comer
- Cómete todo ...



Aprendemos a comer de todo y variado cuando en la mesa hay conversación, poca presión, tiempo y paciencia

Obligar a comer, no es enseñar el hábito de alimentación. El hábito de alimentación se educa, pero no comer no se puede considerar una falta de educación. Aprendemos a comer de todo y variado cuando no generamos un rechazo a los alimentos, por lo mal que nos sentimos en el momento de la comida. Insistir, animar y dar tiempo es mejor que presionar y obligar.



Los besos se piden y se ofrecen, no se quitan a la fuerza.

## Si no me das un beso ...

- ⊘ \_\_\_\_\_
- Si no me das un beso, no te daré un regalo que tengo para ti ...
- Vale, vale, ya veo que no quieres a tu abuela ...
- ¿Que no me vas a dar un beso?
- Si no me das un beso, te lo cogeré yo ...

Pregunta si quieren un beso, escucha la respuesta y no te enfades si es negativa. Los besos se piden o se ofrecen, no se quitan. Se puede saludar de muchas maneras, con la mano, con una sonrisa, con la mirada; pero los besos son una opción personal, con el tiempo se convierte en una costumbre, pero mientras son niños/as deben saber que respetamos la forma que elijan de expresar el cariño.



## No seas chivata ...

- Si te chivas, no querrán estar contigo ...
- No seas “acusica” ...
- No se dice lo que otros hacen ...



Hay muchas formas de resolver conflictos, impedir la expresión de emociones no es una de ellas.

Quando son pequeños les enseñamos a no delatar, cuando son adolescentes nos gustaría que lo hicieran. Cuando le decimos a un niño/a que es un chivato, le hacemos sentir mal por algo que le puede proteger en otra edad. Es mejor enseñar habilidades sociales para saber cómo decir las cosas, en qué momento, de qué manera, etc.

## Si no compartes, eres un egoísta ...

La empatía que nos permite ver y sentir al otro, genera el deseo de disfrutar con el otro. No compartir no nos convierte en egoístas, ya somos egoístas y esto no debería interpretarse como algo negativo. Estamos aprendiendo a identificar nuestras emociones, las de los demás y todo llegará.



Primero aprendemos a repartir y luego a compartir

- Si no dejas tus juguetes, no tendrás amigos ...
- Si no compartes, nos vamos a casa ...
- Eres un egoísta ...



# Las niñas bonitas ...



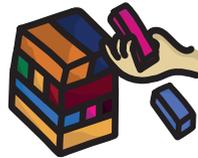
- No sacan la lengua
- No caminan así
- No lloran por nada
- No hacen burla
- No hacen el bruto
- No se portan mal
- No se enfadan
- No contestan
- No hablan con la boca llena



Los cuentos están llenos de niñas buenas y malas, y tristemente en la vida real son guapas o feas.

Pero ¿hay niñas feas? "Las niñas bonitas no hacen esto o aquello" es una frase que me ha tocado oír, como si el aspecto físico pudiese cambiar según el comportamiento que tenemos. Los cuentos están llenos de niñas buenas y malas pero tristemente en la vida real también, para algunos adultos.

## Déjale el juguete a tu hermano, que es pequeño ...



A veces, pedimos a los hermanos mayores que hagan lo que no sabemos gestionar los adultos



- Luego te compro otro ...
- Tú ya no lo necesitas ...
- Para que no lllore ...
- Cuando se duerma te lo doy ...

Para evitar que lloren los pequeños, reprimimos las emociones de los mayores. "Déjale a tu hermano" es una frase que se dice mucho cuando los hermanos pequeños lloran y necesitamos que los mayores entiendan la situación a costa de sus necesidades, también importantes. Si ponemos la atención en la frustración del pequeño, no en evitarla ni pararla, sino en escuchar y acompañar, quizás protejamos la relación de hermanos.

# Te lo dije.

## Si me hubieras hecho caso esto no habría pasado ...



- Esto es culpa tuya ...
- Te lo mereces por no hacerme caso ...
- Esto te pasa por no escucharme ...
- Así aprenderás ...

### La vergüenza o el miedo no generan aprendizajes positivos

*Aprendemos de los errores, sin sentirnos culpables por ellos. No siempre nos hacen caso, no siempre nos obedecen y muchas de esas veces tenemos que asumir situaciones que sabemos que se podían haber evitado. Es entonces, cuando el enfado nos lleva a poner el foco en recalcar que lo que tienen que hacer es OBEDECER O ESCUCHAR, pero es posible que generemos emociones como la vergüenza y el miedo. El menor tiene que aprender las consecuencias de ciertas decisiones y que nuestras advertencias les pueden servir, pero los errores, equivocaciones, accidentes, etc, son las mejores oportunidades para que aprendan lo que tanto queremos enseñarles.*

**Sin reproches.**



## Que tímida es esta chica ...

- Esta chica no dice nada ...
- Un poco sosa sí que eres ...
- Pues, yo tampoco te saludo ...
- Podrías decir ¡hola!, al menos ...

### Los rasgos de la personalidad no tienen que ser juzgados por los adultos

Al niño tímido no se le “sacan los colores”. La timidez es un rasgo de personalidad que puede confundirse con falta de habilidades sociales, enfrentar el miedo a hablar, el dar el primer paso, el tomar la iniciativa, participar en una conversación; puede ser sencillo para unos o imposible para otros. Por eso, a los “niños tímidos” no hay que sacarles los colores, hay que cuidar la relación, no exponerlos mucho, animarlos sin presión, no forzar ni ridiculizar, dar confianza y tiempo, desarrollando competencias emocionales. De esta manera seguirán siendo tímidos pero la timidez no les limitará tanto.

## ¡Es mío!

- No seas egoísta ...
- Hay que compartir con los amigos ...
- Deja tus juguetes o te los quito ...
- Tienes que aprender a compartir ...

Esta frase significa  
¡yo soy diferente a ti!

Primero, nos vinculamos afectivamente y después, lo “mío” pasa a ser “nuestro”. ¡Es mío! Esta frase tiene un gran significado para el niño. Nos está diciendo que él es diferente a ti, que no está preparado para pensar en ti, sólo en sí mismo y que si le pedimos que comparta le estaremos pidiendo algo que más adelante no nos gustará que tenga grabado: los demás son más importantes que tu. Detrás de la generosidad mal entendida, muchas veces hay un deseo de aceptación. “Que me quieran por lo que les doy”, esto lo debemos tener en cuenta desde que empiezan a interactuar. Respetamos los tiempos y educamos para que maduren emocionalmente.



## No corras que te caes



A veces, ponemos el “automático del no” y advertimos de todos los peligros que no existen



- No te subas ahí ...
- No saltes, que te harás daño ...
- No toques eso ...
- No te manches ...
- No corras, que te caes ...

Las indicaciones que llevan un “no” por delante, transmiten el mensaje de que “Tú no puedes”. No hay duda de que, muchas veces proyectamos en nuestros hijos e hijas nuestros propios miedos, tenemos el automático del “NO” incorporado y salta cuando nos sentimos en peligro. Pero si pudiéramos conciencia, veríamos que la caída o no es tan alta o tampoco hay tanto riesgo en comparación a la seguridad que puede adquirir en sí mismo por intentarlo, la autoestima que puede desarrollar y la satisfacción por lograrlo.



## Mi hijo es un poco torpe



A veces, exponemos públicamente aquello que no nos gusta de nuestros hijos y que no aceptamos en nosotros



- Siempre se cae al suelo ...
- Es un desordenado ...
- No tiene cuidado con nada ...
- Es un despistado ...

No nos damos cuenta, lo hacemos sin más, pero hablamos mucho de nuestros hijos y no siempre cosas buenas. Todo aquello que no aceptamos en nosotros (el desorden, si somos muy ordenados) lo “atacamos” en los demás, proyectamos aquello que somos y tristemente lo exponemos a la opinión pública: “mira que torpe es mi hijo, que desobediente, que desordenado, etc”. Generamos vergüenza, desconfianza e incomodidad. Premisa principal: no hables de tus hijos e hijas si lo que vas a decir no es positivo; en todo caso, que sea él quien hable de sí mismo.

## Hasta que no me enfado, no me haces caso ...



- ⊘ \_\_\_\_\_
- Me estoy enfadando ...
- Como me enfade, verás ...
- No me quiero enfadar ...
- ¿Quieres a las buenas o a las malas?

✓ \_\_\_\_\_  
El enfado es una emoción fundamental. Si la usamos como amenaza para modificar conductas, aprendemos que es malo enfadarse en lugar de cómo expresarla de forma saludable.

## Ya eres mayor para llevar chupete

*Del chupete nos despedimos, le decimos adiós; no porque seamos mayores, sino porque ya no lo necesitamos tanto. Es un proceso que debemos acompañar, en ningún caso forzar.*

- ⊘ \_\_\_\_\_
- Se te va a deformar la boca ...
- Con lo grande que eres ...
- Pareces un bebé ...
- No te entiendo cuando hablas ...

✓ \_\_\_\_\_  
Un objeto que nos ha acompañado mucho tiempo, se merece un adiós.

**“Las personas olvidarán  
lo que dijiste y lo que hiciste,  
pero nunca olvidarán  
cómo las hiciste sentir.”**

Maya Angelou



- No me vuelvas a insistir ...
- No quiero ni un grito más ...
- Como os vea discutir otra vez ...

## ¡Por que lo digo yo y punto!



Querer o creer tener la razón, no es suficiente para imponerla

De pequeños nos han puesto muchos “puntos” en la boca, y ahora los ponemos nosotros. **Proyectamos mucho de lo que hemos recibido en la infancia** ¿Cuántas veces nos han dicho esta frase? Y ¿cuántas la hemos dicho? *Proyectamos lo que hemos vivido en la infancia, sin filtrar si todo lo que hacemos es porque queremos o porque no somos conscientes.*



- No llores, que sólo es un helado ...
- Si lo hubieras sujetado bien ...
- No pones cuidado
- Pues, otro no te voy a comprar ...
- Vas corriendo a todas partes ...

## ¡No pasa nada!



¿Nada, nada? Algo pasará ...

**Muchas de las cosas que pasan tienen solución, pero si juzgamos el hecho sin atenderlo, la solución no la vemos.** “No pasa nada”, es una frase que usamos con *habitualidad, negamos lo que ha sucedido y enterramos las emociones que han surgido para que no generen conflicto. Eso que pasa, hay que nombrarlo, hacerlo consciente, expresarlo, compartirlo, darle un lugar, darle la importancia que tiene ni más ni menos. Aprendemos cuando enfrentamos lo cotidiano sin querer cambiarlo de inmediato, aprendemos con errores y experiencias.*



## Si no recoges tus juguetes, los tiro por la ventana ...

✓ El hábito de orden se adquiere con acompañamiento, repetición, presencia del adulto y afecto

- ⊘
- Los que no estén recogidos, los regalo ...
  - Ya veo que no cuidas tus cosas ...
  - Si piso alguno y se rompe, es culpa tuya ...

La frustración que se siente por dejar de jugar, dificulta el ponerse a recoger. hay que contemplarlo también. La mayoría de las veces hay que recoger al final del día, cuando ya no hay energía para un enfrentamiento más; generalmente empezamos invitando a recoger, luego insistimos en las consecuencias negativas de no hacerlo y finalmente optamos por dejarlo como está (permissivismo) o exigiendo orden con alguna amenaza que siga teniendo efecto (autoritarismo). Los cuatro ingredientes que ayudan a educar el hábito son el acompañamiento, repetición, presencia del adulto y afecto incondicional pero sin duda alguna, hay que minimizar el nivel de estrés y agotamiento para poder ver sus frutos.

## Estoy harto de repetirte las cosas ...

✓ La repetición es necesaria para aprender, pero debe ser consciente.

- ⊘
- ¿Cuántas veces te lo tengo que decir?
  - Te lo he dicho mil veces ...
  - Pareces sordo ...
  - Parece que no me quieres hacer caso ...
  - ¿Con una sola vez no te vale?
  - ¿No me escuchas cuando hablo?

Repetir por repetir, sólo aumenta el enfado del adulto. Muchos adultos se quejan de que tienen que repetir muchas veces las indicaciones para que les hagan caso, y así es, pero esto no es tan negativo como creemos si sabemos poner el foco en que pongan atención y no en que nos hagan caso. Si un comercial no vende, tendrá que cambiar de estrategia para vender, si un padre repitiendo muchas veces las cosas no consigue que le hagan caso, está claro que tiene que dejar de usar la "repetición inconsciente" para usar la "repetición consciente" ¿cuál es la diferencia? En la primera, nos enfadamos si no nos hacen caso; en la segunda, ponemos cuidado en las palabras, el contexto, si el niño nos escucha, le llamamos por su nombre, hasta que no mira no le damos la información, esperamos a que termine si está haciendo algo importante para él, etc.

# A mí no me grites así ...



- Que te “estampo” contra la pared ...
- Que te doy en el culo ...
- Yo, a mi padre no le hablaba así ...



Las conductas agresivas no se combaten con más agresividad

Hay conductas que son inaceptables, tanto en los menores como en los adultos. No saber manejar una situación, no quiere decir que no existan maneras mejores de hacerlo. A partir de los 6 años ya no hay tantos berrinches, pero sí conductas inaceptables que necesitan un límite por parte del adulto. Muchas veces, la respuesta del adulto también es desproporcionada y sólo aprendemos que el más fuerte impone su razón. No saber gestionar una situación, no quiere decir que no existan otras formas más positivas de hacerlo, es cuestión de entrenamiento.

# Los niños manipulan llorando, no les hagas caso ...



- Lo hace para llamar la atención ...
- No hay que hacerle caso ...
- Piensa que va a conseguir algo ...



Crear que un niño que llora es una amenaza, nos pone en actitud de ataque.

Miramos, pero no vemos. Detrás de algunas conductas hay necesidades afectivas escondidas. A veces, pensamos que los niños nos manipulan. Es posible, que con cierta edad descubran estrategias para evitar una sanción como la mentira, o tengan conductas donde sólo piensan en ellos, esto no es negativo pero sí pensar que lo es. Están creciendo y nos siguen necesitando cerca, no siempre al lado. Percibirlos como una amenaza nos pone en situación de ataque y esto limita la comunicación positiva. A veces miramos, pero no vemos. ¿Qué necesidades afectivas habrá detrás de algunas conductas?

## ¡Qué buena eres, qué bien te portas!



Que cumplan con nuestras expectativas, no las convierten en “buenas niñas”



- Cuando obedeces, te quiero mucho ...
- Qué contenta estoy por haberte portado bien ...
- Ves que bien estamos todos cuando haces caso ...

Educamos para que colaboren; pero cuando no lo hacen, no es motivo de enfado, sino una motivación para seguir educando.

Educamos para que colaboren, pero los calificativos de “buenos y malos” no deben acompañar su respuesta, el amor es incondicional, no está sujeto al “buen comportamiento”. Las frases que pueden acompañar a estas situaciones pueden ser: “¡Genial que haya quedado la habitación recogida, ahora tenemos espacio!”, “¡Como ya has recogido tus juguetes, podemos pasar al baño!”, “¡Pues sí que te has dado prisa en recoger, qué hambre tenías...!”

## Tienes que ser valiente ...



- No tienes que tener miedo ...
- Los niños no lloran ...
- Eres un valiente ...
- Si te portas bien, te compro algo ...



Los “valientes” también tienen miedo, porque precisamente por sentirlo, están a salvo.

La seguridad que transmitimos cuando viven experiencias dolorosas, les ayuda a enfrentar mejor lo que sienten. Cuando niños de dos años se caen al suelo, es habitual escuchar “arriba valiente”. El niño aprende que caerse, asustarse o hacerse poco daño no es motivo para sentirse abrumado, asustado, sorprendido o molesto. Parece que estas emociones displacenteras no tienen cabida si no hay gravedad; por eso, la tendencia es negarlas. Propongo describir lo sucedido para no recurrir a la negación: vaya, te has caído al suelo, “¿necesitas ayuda para levantarte?” o “¡eso te ha tenido que doler!” o “¡normal que te quejes, te has raspado contra la piedra!”, etc.



# 1, 2 y 3

¡Como vaya, verás!

Hay muchas formas de conseguir la colaboración de un menor, aunque no conseguirla no es negativo. Seguro que estás familiarizada con el 1, 2 y 3. Son los tres segundos que le damos al niño, mientras se paraliza por el miedo que siente sin poder reaccionar ante la indicación, actuando de inmediato movido por el miedo a la amenaza. Es un método infalible, sin duda, pero ¿todo lo efectivo es afectivo? ¿Si conseguimos que obedezcan pero se lastima la comunicación y la confianza merece la pena?

✓ \_\_\_\_\_  
La obediencia que se consigue a través del miedo, sólo la sostiene el miedo

- ⊗ \_\_\_\_\_
- Como me quite la zapatilla ...
  - Como vaya, no respondo de mis actos ...
  - Si voy y no está ordenado, ya verás ...
  - Como tenga que contar hasta tres ...

✓ \_\_\_\_\_  
Cuando la comunicación verbal no fluye, tiene que seguir habiendo comunicación no verbal

- ⊗ \_\_\_\_\_
- ¿Qué has hecho?
  - ¿Con quién has estado?
  - ¿No habrás fumado?
  - Espero que por lo menos, hayas estudiado ...
  - ¿No estarás perdiendo el tiempo con el móvil?

## ¿Ya no quieres hablar conmigo?

Preguntamos mucho de lo que no les interesa y poco de lo que les interesa. La preadolescencia y adolescencia están llenas de cambios, la comunicación se ve afectada y los padres no sabemos muy bien como relacionarnos. Una propuesta es dejar de hacer tantas preguntas que no les interesan y empezar a hacer preguntas de su interés; desde luego, la comunicación no verbal tiene que seguir existiendo: silencios compartidos, miradas afectuosas, gestos agradables, presencia continua, etc.

**"La educación es lo que sobrevive cuando lo que se ha enseñado se olvida"**

B.F. Skinner

## Yo también quiero bailar

- ❌ El ballet es para niñas ...
- Tú, mejor fútbol, como tu padre ...
- Se reirán de tí ...
- Quítate esa idea de la cabeza ...
- Los niños hacen otras actividades ...

✓ Los talentos se descubren cuando permitimos experimentar

Que crean que sus sueños se pueden alcanzar, más allá de los nuestros. A veces, nuestros hijos o hijas nos piden aquello que no está en nuestros planes para ellos y, o bien se lo negamos o bien se lo quitamos de la cabeza. Ellos tienen sus deseos, sueños y anhelos, mas allá de los nuestros, conocerlos y ayudarles a conseguirlos es más saludable que imponer lo que consideramos mejor para ellos.

✓ Durante el curso escolar, pero en otras épocas del año también, corremos y hacemos correr

- ❌ Que lento eres ...
- Date prisa ...
- Vamos a llegar tarde ...
- Qué van a pensar de nosotros ...
- Siempre igual ...

## Corre, corre que llegamos tarde ...!



La salida del hogar es fundamental para empezar el día con un estado emocional óptimo. "Corre, corre que llegamos tarde" es una frase que se repite mucho, tanto mamás como papás, cuando tenemos que organizarnos para salir, bien sea para el colegio o para una actividad cualquiera, acabamos metiendo prisa. Hay veces que es inevitable pero ¿sólo cuando hay colegio o en otras ocasiones también?



## No quieren jugar conmigo



La solución no la tiene el adulto, la tiene que encontrar el menor



- Diles que quieres jugar con ellas ...
- Si no te acercas, no sabrán que quieres estar con ellas ...
- Cómo no van a querer jugar contigo, si son tus amigas ...

Las habilidades sociales nos ayudan a relacionarnos y los recursos emocionales a enfrentar el rechazo social. Cuando son pequeños juegan con cualquiera, el objetivo es jugar y aunque ya muestran afinidad por unos más que por otros, se juega con quien se está. Cuando crecen, empiezan a ser más selectivos y las pocas habilidades sociales que han podido desarrollar, no siempre son suficientes para resolver sus diferencias. El mejor consejo no siempre lo tiene el adulto porque no tiene en cuenta que el estado emocional que tiene el niño cuando enfrenta un rechazo no le permite llevar a cabo la solución propuesta por el adulto.

## Lo importante es participar



Lo importante es lo que sienten y cuando pierden, se frustran por no ganar. “Lo importante es participar”. ¡Cuántas veces hemos dicho esta frase! Nos cuesta vivir la “coherencia emocional”, que es tan sencillo como que cuando algo nos decepciona, no podemos sentir calma más que cuando hayamos procesado las emociones desagradables. Educar para sentir lo contrario a lo que la situación requiere es confundir, manipular e impedir vivir con naturalidad cada una de las emociones. Es tan sencillo como decir: hijo, entiendo que estés molesto porque saliste al campo a ganar y no ha sido así...



No necesitan ánimos, sólo poder compartir su desánimo.



- Sólo es un juego ...
- Otro día ganarás ...
- No te pongas así por perder ...
- Unos días se gana, otros se pierde ...
- La vida es así ...

## No toques, que viene la policía

Informar, avisar, indicar, advertir, limitar o recordar son verbos que deben ir acompañados de amor, pero no de miedo. La policía, el dependiente de la tienda o el "Coco" son personas a los que recurrimos cuando nos interesa que los menores dejen de hacer una conducta concreta. Es posible que sea no tocar un objeto en una tienda, mientras nosotros también lo hacemos o correr en un espacio público donde molestamos; en cualquier caso, queremos limitar su conducta y somos nosotros quienes tenemos que hacerlo, ¿por qué acudimos a terceras personas? simplemente por costumbre o comodidad. Es más fácil que sea otro el "malo de la película". Reflexionemos sobre la importancia de ser nosotros quienes limitemos esa conducta y en la forma de hacerlo.



Cuando hay que llamar la atención a un niño, no lo debe hacer un tercero



- Como se rompa, te llevan a la cárcel ...
- Si tocas, te va a regañar el señor ...
- Si rompes algo, lo tienes que pagar ...

## ¿Si le pido perdón a mi hija, perderé autoridad?



- Hija, siento como te he hecho sentir ...
- Estaba un poco nerviosa, lo siento ...
- No quería hablarte así ...

La autoridad no se pierde cuando reconocemos que nos hemos equivocado, se recupera

Aceptar que nos hemos equivocado, no juzgarnos por ello y expresar cómo nos sentimos, es un gran aprendizaje para nuestros hijos. Se suele creer que pedir perdón a un hijo o reconocer que nos hemos equivocado poniendo un castigo desmedido puede conllevar la pérdida de autoridad; pero si entendemos que autoridad es el "respeto que el niño te tiene por el respeto que tú le tienes a él", por medio de una disculpa, sólo se puede recuperar lo que se había perdido. El vínculo afectivo se daña cuando la gestión del conflicto nos separa y recuperar ese vínculo es necesario. Nunca es tarde para empezar a practicar un "LO SIENTO, no me gusta como te he tratado, hablemos de lo sucedido ahora que las dos estamos más tranquilas."

## ¿Qué haría yo sin tí, hija mía?

La maternidad nos permite experimentar un amor incondicional jamás sentido antes, pero generar una dependencia emocional nos ata en lugar de unir. *Hasta no ser madres o padres no hemos experimentado un amor tan entrañable por nadie, es un amor que nos permite proteger y cuidar. Pero si no tenemos en cuenta nuestras propias necesidades afectivas, es posible que intentemos cubrir con el amor de nuestros hijos una carencia mayor y con el tiempo, en lugar de fomentar la relación, hay mayor atadura emocional que otra cosa. "Educamos para que no nos necesiten, pero que sepan que siempre vamos a estar si nos llegan a necesitar"*



**Los hijos enriquecen nuestra vida, pero no la pueden llenar porque no está vacía**



- **Mi vida no tendría sentido sin tí ...**
- **Si te pasara algo, yo no sé qué haría**
- **Sin tí, yo no sabría vivir ...**

## Como le pegues a tu hermana, te doy yo



**Hay conductas inaceptables, tanto en el menor como en el adulto. Seamos ejemplo**



- **Siempre le estás molestando ...**
- **¿Y si te pego yo para que veas como duele?**
- **Como sigáis peleando, vais a estar castigadas toda la tarde ...**

No siempre se aprende experimentando el dolor que generamos, las segundas oportunidades enseñan mucho también. *Hay conductas que son inaceptables, por supuesto que sí; sobre todo, las que conllevan un riesgo para un miembro de la familia. Pero, la agresividad no se combate con más agresividad, ni está bien que los hermanos se peguen entre ellos, ni que los padres les peguemos para que aprendan a no hacerlo. Esta incoherencia se sigue normalizando. Podemos aprender a educar en positivo, sin ser permisivos, pero tampoco que la fuerza domine las relaciones.*

## Pídele perdón a tu amiga



Empatizar con la emoción que he generado en el otro, es mucho más que pedir perdón por mero formalismo



- Pídele perdón ahora mismo ...
- Dile que no lo vas a volver a hacer ...
- Si no te disculpas, no querrá ser nunca más tu amigo ...

Siempre hay un momento para interesarme y responsabilizarme por el otro, pero nunca es buen momento ahora y de inmediato. Tan importante es pedir perdón como una habilidad social desarrollada, no impuesta por el adulto, como saber perdonar una acción que lleva a cabo la propia persona, para liberarse de rabia o resentimiento y que le permite seguir disfrutando con las personas que le han molestado o herido. Como en todo, hay grados y estamos hablando de conflictos cotidianos entre menores. Antes de pedirse perdón hay que dedicar un tiempo a valorar la situación, hablar de ello, ser conscientes de lo que ha generado la discusión, cómo hemos hecho sentir al otro, cómo nos sentíamos cuando hemos actuado, etc. Con toda la información en la mano, es más fácil valorar que una disculpa es la mejor manera de recuperar la armonía y seguir jugando. Es inconcebible que cuando un niño está enfadado porque acaba de ser agredido por otro, tenga que aceptar unas disculpas impuestas sin haber procesado cómo se ha sentido. Con el tiempo, los niños aprenden a ver, a ponerse en el lugar de los demás, a regularse a nivel emocional y piensan más antes de actuar; y si su conducta no ha sido acertada, la disculpa surge espontánea, porque se quieren.

## NO QUIERO IR al colegio ...



- Yo tampoco quiero ir a trabajar pero tengo que ir...
- Tienes que ir y punto
- No siempre se puede hacer lo que uno quiere...
- Luego terminas pasándola bien...



Que puedan expresar como se sienten, a veces es suficiente para enfrentar una situación



“No desear ir al colegio” se respeta, no ir al colegio no. Después del verano nos encontramos con esta situación, muchos niño/as se tienen que enfrentar a la adaptación de la escuela, otros tienen claro que no quieren ir y lo manifiestan de una u otra manera, de forma verbal o con síntomas físicos. Escuchar y recoger su mensaje a veces es más que suficiente para poder enfrentar esta situación.

## ¿Me estás tomando el pelo?



Decir cómo nos sentimos es un acto de conciencia y regulación emocional del que también aprenden nuestros hijos. A veces, elegimos un mal momento para tener una conversación, más bien no lo elegimos y no tenemos una conversación, escupimos de forma despectiva cómo es el niño, también la pareja, sin poner el foco en lo que realmente importa; como estoy viviendo yo ese momento, “cómo me he sentido”, “cómo me han hecho sentir”, “qué esperaba”, etc. Es tan sencillo como practicar tantas veces como se pueda el “ME SIENTO ASÍ CUANDO TÚ HACES”, esto es una combinación de escucha activa y comunicación asertiva y alejamos la violencia y el desprecio de nuestras palabras.



- Te crees que soy tonta ...
- No vayas de listo ...
- No te quedes conmigo ...
- Te piensas que me engañas ...
- Tu eres tonta ...

*Cuando el adulto está molesto por la conducta del menor, generalmente pone el foco fuera de él y usa un tono despectivo*

## Si no me obedeces, nos vamos a casa



La obediencia no es el resultado de una buena educación, sino de un buen adiestramiento



- Otro día no venimos a jugar ...
- Si no vienes, me voy ...
- Como no me hagas caso, nos vamos ...
- Como no me des la mano, ya verás ...

Los niños tienen que aprender que nuestras indicaciones les protegen; pero, para eso, se tienen que sentir seguros cuando las damos. Los niños de menos de tres años quieren hacer muchas cosas solitos pero no son conscientes de que muchas veces están en peligro y por eso, aunque no quieran darnos la mano para cruzar la carretera, se la tendremos que agarrar igualmente. Desde luego no nos enfadaremos por no darnos la mano, sino que entenderemos que si no ven el riesgo, protegerse no es una prioridad para ellos. Cuando su falta de obediencia les pone en peligro, actuar es la mejor opción; no tanto recurrir a condicionamientos que hacen que obedezcan.

# Si no me escuchas, yo tampoco te haré caso

“Si tú no haces, yo tampoco” se ha utilizado mucho en las relaciones, pero lo que realmente sostiene el amor es “aunque tú no hagas, yo sí”, mi esencia no debe cambiar. A veces, la comunicación es difícil, nos hacen burla o se tapan los oídos, ¡qué malo sabe! La respuesta suele ser innata, “si tú no me haces caso, yo a tí tampoco” pero si queremos que aprendan que nos interesa que nos hagan caso y que esa conducta nos molesta, desagrada o incomoda, tiene que ser ofreciendo justamente la respuesta contraria “aunque tú no me haces caso, yo a tí sí pero ahora mismo no porque no estás receptivo”. Saber esperar es todo un arte.



- Si no me haces caso, olvídate de ...
- Si no me escuchas, yo tampoco te haré caso ...
- Si tú no te portas bien, no cuentes conmigo ...



No siempre coincide que el menor quiere escuchar cuando el adulto necesita hablar

## Saluda, no seas antipático



Saludar es una habilidad social que se aprende cuando no se me juzga en público



- ¿Qué te cuesta decir hola?
- Saluda a la vecina ...
- Anda, dale un besito ...
- Van a pensar de tí...

Cuando les pedimos que saluden, no siempre pensamos en educarlos; más bien, en que su conducta no nos cuestione como padre o madre. Los menores tienen que aprender que cuando nos juntamos con alguien que no vemos hace tiempo, hay que saludar, la forma de hacerlo sería opcional, con la mirada, con la cabeza, con una sonrisa, con un “hola, que tal”, con un abrazo, con un beso, etc. Cuanto más contacto, más vínculo afectivo debería existir con esa persona y siempre sería voluntario tanto del que da y como del que recibe. Los padres y madres somos educadores de nuestros hijos, es cierto; pero a veces, les exponemos públicamente porque necesitamos que vean lo bien que los estamos educando y quizás en otro momento más íntimo el niño estaría más receptivo para escuchar, que aunque entendemos que no conoce a la persona con la que nos hemos juntado, podemos saludar de una forma que no nos comprometa mucho, como por ejemplo, diciendo hola.

# ¡Os echaré de menos, disfrutad con papá!



- Jugad mucho y pasarlo bien ...
- Deseo que me contéis muchas cosas a la vuelta ...
- Disfrutad con papá

*Matrimonios separados que comparten las vacaciones de sus hijos, pese a lo que puedan sentir, deben desear que disfruten cuando están con el otro progenitor.*

Por miedo a que no quieran estar con uno, creamos lazos que no les dejan estar bien, si no están con nosotros. Muchas parejas se han separado sentimentalmente, pero saben que siguen siendo una familia aunque de padres separados y consiguen mantener los canales de comunicación necesarios por el bien de los hijos que tienen en común. Otros sin embargo, no logran entenderse y los miedos afloran a que no quieran estar con uno, a que quieran irse a vivir con el otro. Pero a pesar de todo, hay que separar el dolor que yo siento con el derecho que ellos tienen a disfrutar con el otro progenitor sin necesitarme, sólo echándome de menos. Por eso, desear que cuando no están conmigo, estén bien, es una señal de que les quiero, pero no para mí.

Los niños ocultan las cosas cuando conocen la reacción del adulto. Ser previsible es una cuestión de funcionamiento inconsciente. A veces, nos enfadamos porque nos mienten o substraen algo sin permiso; pero si ponemos conciencia en cómo hemos elaborado la pregunta, era de esperar que la respuesta fuese “yo no he sido”, ya que lo natural es que cuando uno se siente amenazado, ponga en marcha estrategias de supervivencia y la mentira es una de ellas. Si quieres fomentar la honestidad y sinceridad como valores sociales imprescindibles, hay que cuidar la forma de formular las preguntas o dar las indicaciones. Ejemplo: “hija, veo que tienes la boca manchada de chocolate y que has comido sin mi permiso, te pido que la próxima vez me preguntes...”.

## ¿No habrás cogido una galleta sin permiso?



- A los niños que roban se los llevan a la cárcel ...
- Si me mientes, me enfado ...
- Que sea la última vez ...



Según el tono de voz con el que hacemos una pregunta, obtenemos una respuesta u otra

# Tengo miedo, no puedo dormir

- ⊘ \_\_\_\_\_
- Con lo mayor que eres, qué vas a tener miedo ...
- Lo dices para no ir a la cama ...
- ¿A qué puedes tener miedo?

✓ \_\_\_\_\_  
No siempre es miedo lo que nos impide conciliar el sueño

A veces, lo que vivimos mal durante el día nos impide relajarnos durante la noche, antes de dar la bienvenida al sueño. Por la noche, en muchas familias se oye: "quiero agua, tengo pis, mamá ven, papá cuento, tengo miedo, etc". Y a cada petición del niño, según cómo lo interpretemos, le daremos una respuesta u otra. Desde "con lo mayor que eres no puedes tener miedo" hasta "seguro que me estás manipulando".

## ¡Me vas a hacer caso a las buenas o a las malas, tú eliges!

- ⊘ \_\_\_\_\_
- Cuando te enfadas, estás muy feo ...
- Si no me enfado, no me haces caso ...
- Me vas a obligar a tomar una decisión que no te va a gustar ...

✓ \_\_\_\_\_  
Mientras el enfado permanece, el cerebro no puedo elegir

La rabia se siente, se expresa y finalmente disminuye, sólo entonces se puede razonar y pensar. A veces la situación es tensa, el adulto no sabe qué hacer, el niño no colabora, le explicamos, le insistimos, apostamos por el diálogo pero no hay manera, seguimos igual o parecido. Cuando estamos al límite, ya no se nos ocurre que más hacer y nos dejamos llevar por la inercia: o a las buenas o las malas, tú eliges.

Todas las palabras que sembramos en nuestros hijos, desde la emoción negativa que sentimos, no sólo dejan huella sino que aprenden a verse así. Nadie dijo que fuera fácil, pero precisamente por eso se puede pedir ayuda, se puede reconocer que no podemos y se puede frenar a tiempo. Si sientes que te supera la convivencia con tus hijos, no prolongues más ese clima familiar, los gritos son habituales pero no por eso normales, se puede aprender a educar en positivo y a sentir satisfacción pese a los conflictos de convivencia. La paciencia no se pierde, sino que nunca se ejerció lo suficiente y ahora nos damos cuenta de ello. Todas las palabras que sembramos desde la emoción negativa que sentimos, generan la identidad de nuestros hijos, tengamos cuidado.

## Ya no te aguanto más, voy a perder la paciencia ...

- ⊘ \_\_\_\_\_
- Eres insoportable ...
- Me tienes harta ...
- No puedo contigo ...
- Estoy cansada de oírte ...

✓ \_\_\_\_\_  
Cuando no puedas más, pide ayuda

## ¿Eres sorda o te lo haces?



- ¿No me oyes o qué te pasa ...?
- ¿Estás tonto o qué ...?
- Pareces sorda ...



Detrás de la comunicación agresiva hay emociones desagradables no expresadas

Cuando la conducta del niño nos molesta, expresarla poniendo el foco en uno mismo, es la mejor opción. *“Me irrita que no me hagas caso cuando te hablo”*. A veces, nos irrita tanto la conducta de nuestros hijos, que nuestra forma de expresar lo que nos generan es despectiva, poniendo el foco fuera de nosotros. Tan sencillo y a la vez complejo, porque carecemos de ese entrenamiento como decir, *“me irrita, molesta, incomoda que no me hagas caso cuando te hablo”*. Quizás, si ponemos consciencia en cómo expresamos lo que sentimos en la convivencia familiar, nos animemos a hacer el ejercicio de cambiar la comunicación centrada en el otro por la centrada en uno mismo.

### Tenéis que ser amigas y jugar todas juntas



- Tenéis que estar todas juntas ...
- Tenéis que jugar juntas ...
- Tenéis que ser todas amigas ...



La amistad surge, no se impone. Se puede mediar para que haya armonía, pero obligando a jugar no producirá el deseo de estar juntas

La conexión emocional que surge entre las personas fluye de forma natural. Cuando niños y niñas juegan juntos siempre surgen conflictos, que en realidad son oportunidades para mediar entre ellos y aprender de la gestión de ese conflicto, pero como tendemos a percibir como una amenaza el conflicto, resolvemos muy rápido, de cualquier manera, sin apenas poner consciencia en el proceso y sin un objetivo educativo claro. El fin suele ser que sean amigos todos y sancionar al que pretenda no serlo. Pero en educación, entendemos que todo lo que se consigue por imposición no favorece la relación. La conexión emocional que surge entre dos personas es “mágica”, fluye, surge de forma espontánea, es algo que te encuentras en la vida sin buscarlo. Por lo tanto, en lugar de obligar a jugar todos juntos, mediamos para que se escuchen, entiendan los motivos del otro, resuelvan las indiferencias, etc. El acoso escolar se combate educando en libertad: *“No es que me rechace, sino que en este momento no quiere jugar conmigo a esto, igual que yo, puede que no quiera jugar con ella a esto otro.”*

## ¡Papá, me han llamado tonto!



- ¿Tú eres tonto? ¿No, verdad? Pues, no les hagas caso ...
- ¿Le habrás contestado que él es más tonto, no?
- No dejes que te humillen hijo ...



Las situaciones de rechazo de nuestros hijos nos hacen conectar con nuestras heridas emocionales

Aconsejar desde la herida emocional nos convierte en “malos consejeros”. Cuando nuestros hijos viven situaciones de rechazo, no podemos evitar que nos duela, nos moleste, nos enfade; pero sí podemos evitar que estas emociones que sentimos, alimenten una actitud de victimismo en el niño y un pensamiento limitante de tipo “nadie quiere jugar conmigo nunca” o “siempre me dejan de lado y lo hacen queriendo”. Antes de acoger la emoción de tu hijo, acoge la propia, pon conciencia en el dolor que te genera que hagan sentir mal a tu hijo y luego toma una decisión, depende de la situación podrás actuar, mediar o simplemente observar y recopilar información.

- Vaya hijo, supongo que ese niño estaba muy enfadado cuando te ha dicho que eras tonto...
- Sí, le he metido un gol y se ha picado ...
- Claro, se ha enfado consigo mismo por no haber parado ese gol ...
- Claro papá, yo sé que no soy tonto ...

## ¡Cómo te quiero cuando no lloras!



- Cuando me haces caso, estoy más contenta ...
- Cuando te portas bien, te quiero más ...
- Cuando no lloras, estás más guapo ...



La expresión del afecto no debería de estar condicionada al buen comportamiento

“Te quiero” independientemente de cómo me haga sentir tu conducta. La expresión del afecto no debería de estar condicionada al buen comportamiento, esto parece una obviedad; sin embargo, muchas veces el afecto lo convertimos en un premio al buen comportamiento. Los niños y niñas obtienen más fácilmente nuestra sonrisa, presencia, tiempo; incluso, obsequios cuando su conducta nos agrada. Está comprobado que un niño cuyo temperamento le permite contribuir a un mejor clima familiar, obtiene más miradas y sonrisas que el que genera más discrepancias. Sin más, el amor no es un premio, solo la alegría se deja de expresar cuando no se siente.

## ¡Castigada, sin jugar!



- Te quedas sin jugar ...
- Ya no sales con tus amigos ...
- Ya no te compro un helado ...



Los castigos no son un método educativo, sino correctivo

Los castigos surgen desde el enfado, son desproporcionados y no suelen tener relación con la conducta del niño. Las consecuencias lógicas son segundas oportunidades que permiten reparar y aprender. “Castigada, sin jugar”. Ahora en frío, quizás nos demos cuenta que la palabra castigo no debería ir acompañada de un SIN, porque ¿qué le quitamos al niño para que aprenda qué? o es más bien ¿qué hago con el niño para que me libere de lo que siento? Quitarles de jugar, de socializarse, de ver la tele, etc., con el fin de que aprendan que se han portado mal no enseña tanto como pensamos y sí genera emociones desagradables como miedo, resentimiento, vergüenza, sorpresa, susto, decepción, etc. Las consecuencias negativas que aplicamos tienen que enseñar algo, algo positivo; por eso hay que decidir qué educar, cuándo educar y cómo educar, probablemente inmediatamente después de la conducta no es el mejor momento.

## ¿Has pensado lo que has hecho?



Cuando “la silla de pensar” se impone para pensar sobre lo sucedido, se genera rechazo a enfrentarlo



- Vete a la silla de pensar ...
- Vete a tu habitación, que estás insoportable ...
- Piensas lo que has hecho ....

Hablar de lo sucedido permite pensar en ello, pero acompañado es más fácil. La “silla de pensar” sustituyó al castigo en muchos sitios, parece que es más educativo y muchos padres están convencidos de que cuando lo usan con sus hijos están siendo más respetuosos. Si comparamos el castigo físico con la “silla de pensar”, desde luego que es mejor. Qué bueno que evolucionamos, pero sin hacer comparaciones que son odiosas, analizando el método en sí, ¿un niño cuyo cerebro emocional está predominando sobre el cerebro racional puede pensar? Simplificando mucho la idea, un niño que está invadido por emociones muy intensas no puede pensar y menos que lo manden a pensar. Necesita sentir, sentir que no produce nada en sus padres con su conducta, nada grave, que lo que él expresa no es tan grave como para que sus padres dejen de expresarle calma, cariño y ternura. Conclusión: la expresión de la rabia de un menor no tiene tanta fuerza como para que muchos adultos reaccionen con la misma agresividad que quieren eliminar en sus hijos y desde luego, más que pensar necesitan sentirse comprendidos.

## “Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”

Benjamin Franklin Frase

### Si entiendes lo que te digo ¿por qué no lo haces?



- Dices que lo vas a hacer y ni te mueves ...
- Tengo que gritar para que me hagan caso ...
- Todo te da igual ...



El cerebro necesita la repetición para generar conexiones

La pereza, la frustración o la distracción son enemigos de la voluntad. Cuando damos una indicación, tenemos que asegurarnos de que pueden saltar esos obstáculos. Aunque puede resultar desesperante que no nos hagan caso, debemos entender que lo que más necesita un niño/a para generar conexiones cerebrales y por lo tanto adquirir hábitos y aprendizaje es la repetición. Repetir no de cualquier manera claro está, sino con presencia, con claridad, haciéndoles conscientes de la situación, no solamente dando órdenes.

### Quiero esto, quiero eso y lo quiero ya ...



No importa que quieran, pidan e insistan, si se encuentran un “no” claro en el camino



- En esta vida no se puede tener todo ...
- No puedes estar siempre pidiendo ...
- No seas tan “pedigüeña”

Respetamos que “deseen todo” y respetamos “el no” que necesitan recibir, cuidando tanto el fondo como la forma. Hay veces que los niños quieren y piden de todo, al principio se les da explicaciones racionales; queremos que entiendan los motivos por los que nos negamos a comprar lo que piden, no queremos ser los “malos de la película”, mejor que entiendan que lo negamos por su bien en lugar de que se queden con la sensación de que no les queremos comprar. Detrás de este tipo de pensamientos hay inseguridad, miedo, impotencia y ninguna de estas emociones nos permiten transmitir la seguridad que el niño necesita sentir. Tan importante es respetar que ellos deseen y pidan todo lo que quieren, como respetar el NO que les ayuda a crecer, cuidando el fondo y la forma.

## ¡Mamá, mamá, mira lo que hago!



Cuando hay una demanda continua, alguien tiene que decir: “me gusta verte, pero ahora estoy haciendo otra cosa”



- Que sí, pesado, que ya veo lo que haces ...
- No voy a estar mirándote toda la tarde ...
- Mamá, mamá, vas a desgastar mi nombre ...

Antes de desesperarte, marca un límite “Ahora no puedo”. Cuando los niños consiguen hacer algo difícil, aprenden algo nuevo, descubren algo que no sabían, es tanta la emoción que sienten que necesitan compartirlo con alguien, en esos momentos buscan a sus referencias de apego y demandan su atención para mostrar lo que saben hacer: Mamá, mira lo que hago; papá, mira cómo salto; abuelo, mira cómo pinto; abuela, mira cómo nado, etc. Los adultos observan atentamente y felicitan, “muy bien hijo, qué bien lo haces”. Hasta aquí todo bien, hasta que la demanda es continua y constante y hay que dejar de atender otras cosas también importantes para mirar, prestar atención y felicitar. Después de una tarde resulta agotador, así que salen frases como “que sí pesado, que ya te veo”. Son estos momentos los que necesitamos para expresar que, a pesar de que nos gusta verles, en este momento tenemos otra prioridad y ésto, los niños y niñas aunque no les guste al principio, en la medida que lo van escuchando, lo van entendiendo y lo mejor es que ellos también lo aplican con otras personas.

## Eres la más bonita del mundo



Cuando ponemos expectativas muy altas, alcanzarlas puede ser una frustración

No hay que ser la mejor en nada, sólo intentarlo una y otra vez hasta hacerlo lo mejor que cada uno puede. Ser la mejor para complacer las expectativas de los padres puede convertirse en una carrera agotadora. Los niños tienen que ser ellos mismos, aprendiendo de sus errores y sabiendo que el esfuerzo les llevará a desarrollar su mayor potencial para satisfacción propia.



- Eres la mejor ...
- Eres la más guapa ...
- Eres la que mejor se porta ...
- Eres la más lista ...





## ¡No soporto a mi hermana!

✓ **Convivir sin tener muchas competencias emocionales desarrolladas, no es fácil**

- ⊗ **Es tu hermana y la tienes que querer ...**
- ⊗ **Es la que tienes ...**
- ⊗ **No te queda otra que aguantarla ...**

El cariño surge como consecuencia de un vínculo afectivo formado. Los conflictos de la convivencia son necesarios para fortalecer la relación. Los hermanos no siempre se llevan bien; juegan mucho, pero también muchos de ellos pelean hasta el punto de verbalizar que no se aguantan. El ser hermano no lleva implícito el tener que querer, sino que el cariño surge de la relación y estos vínculos afectivos se fortalecen en la medida que sabemos resolver los conflictos que surgen en la convivencia.

## No digas palabrotas, "joderrrr"

✓ **Corregir en ellos aquello que no hemos cambiado en nosotros, simplemente no es práctico**

- ⊗ **Esa boca niña ...**
- ⊗ **Qué feo suena eso en una niña ...**
- ⊗ **Qué mal hablada ...**
- ⊗ **¿Te lavo la boca con jabón?**

Si vas a corregir, evita hacerlo en grupo. Las palabras mal sonantes, también tienen un efecto integrador. ¿Las palabrotas, hay que corregirlas? Por supuesto que sí, ¿pero cómo? Primero nos aseguramos de que nosotros no tenemos esa costumbre, para corregir con autoridad y no autoritarismo hay que "predicar con el ejemplo". Aquí no vale decir: "yo sí puedo porque soy mayor, pero tú no porque eres pequeño. Supongamos que en casa no las decimos, pero el niño las dice y bien a gusto con los amigos; desde luego, llamarle la atención por ello estando en grupo no es lo mejor, porque las palabras mal sonantes también tienen un efecto integrador, muestran su poder, valor, presencia, etc. Nos muestran que quieren sentirse aceptados, parte de ... Entonces, si queremos que las dejen de decir, ¿qué tenemos que trabajar? Otros aspectos como la autoestima, la comunicación, la asertividad, la escucha activa, la aceptación del rechazo, tolerancia a la frustración, etc. Quien castiga a su hijo por decir palabrotas y no repara en estas cuestiones, no está "dando en la diana".

# Como te has portado bien, te compro un helado



¿Qué es portarse bien? ¿Obedecer, no moverse, no gritar, no correr o decir por favor?



- Si te portas bien, te doy ...
- Como te has portado bien, te compro ...
- Si te hubieras portado bien, te hubiera dado ...
- Otro día haremos; hoy no, por portarte mal ...

Estar juntos es ya un premio que la vida nos permite. Si además, lo queremos celebrar con un refresco, helado o café con leche, mucho mejor. ¿Qué es portarse bien? Depende de las circunstancias, interpretación del adulto, momento del día, edad y expectativas que cada padre o madre tenga con sus hijos/as, la conducta será interpretado como buena o mala. Con esto hay que tener cuidado porque tendemos a premiar la que hemos interpretado como buena y a sancionar la que hemos señalado como mala. Cuando aplicamos consecuencias positivas o negativas a una conducta, aprendemos que la aceptación y rechazo del adulto están ligadas a un comportamiento determinado. Aprendemos que si pego a mi hermano mi madre se enfada y me quedo sin ver tele, pero no tanto a ponerme en el lugar de mi hermano y a ser consciente del daño que le he podido causar. Si estoy toda la tarde sin correr, gritar o molestar, aprendo que mi padre está contento porque ha podido hacer sus compras y ahora me he ganado un helado y su presencia. Quizás, tenemos que reflexionar sobre qué entendemos como premio. Si juego a la lotería, a lo mejor me toca un premio, pero no es tan emocionante ganar el premio como la emoción de jugar. Si además de disfrutar jugando gano, mejor que mejor. En las relaciones es parecido, estar juntos ya es emocionante y motivante y si además lo celebramos con un refresco, mejor; el premio parece que es el refresco, pero no debería estar ligado al hecho de portarse bien, sino al hecho de pasar tiempo juntos. Por eso, generalmente los caprichos se dejan para el fin de semana, que es cuando tenemos más tiempo para disfrutarlos.

**“La educación no es llenar un cubo, sino encender un fuego”**

William Butler Yeats

## Eres una caprichosa ...



Pueden desear la luna y conformarse solo con verla, esto también es un aprendizaje. Desear y querer “todo” no es negativo. A veces el foco lo ponemos en ellos y la dificultad la tiene el adulto para decir y mantener un NO, si es lo que en ese momento corresponde. Si les hacemos sentir mal por desear cosas, no les ayudamos a regular los deseos, a frustrarse acompañados y madurar en la autorregulación emocional. “Puedes desear la luna pero hoy te tendrás que conformarte con verla”



- Todo lo que ves, no lo tienes por qué tener ...
- No puedes llorar si no te compro algo ...
- Si sigues insistiendo, olvídate de tenerlo ...
- No seas caprichosa ...



Desear, querer, incluso insistir, son verbos de un carácter con potencial, sólo hay que decir y mantener un “no”, si corresponde

## ¿Estás tonto o qué te pasa?



Cuando no entendemos por qué se comportan como lo hacen, nuestra frustración se manifiesta en nuestras palabras de forma despectiva



- Pero, si ya te lo he dicho ...
- Pero, si te he llamado ...
- Pero, si ya lo hemos hablado ...

Aunque, “estás tonto” no es lo mismo que “eres tonto”. Se quedan con “soy tonto para mamá/papá”; así me ven, así soy. Ni en broma, ni con risa, hay palabras que no hay que usar, aunque el verbo que les acompañe o el contexto donde se den parezca que minimizan impacto: qué tonto eres, qué estúpido, pareces tonto, qué idiota estás, qué loco estás, etc. Lo escuchas una vez y lo dejas pasar, lo escuchas dos y ya te paras a pensar, lo escuchas más de tres y te lo terminas creyendo; así me ven, así seré y así es como debo actuar, como se espera de mí que actúe. De adolescente la cosa cambia, si te dicen algo que no te gusta, contestas, “tu más”, los niños dicen algo más simpático, “vota, rebota y en tu culo explota” y ya los adultos depende sus recursos, ignoran el mensaje, lo graban y se ofenden o expresan su malestar. En cualquier caso, es mejor no sembrar la semilla que bajo ningún concepto queremos que crezca. Aquí surge una pregunta ¿y si son otros los que le dicen a mi hijo que es tonto? En la medida que trabajemos las competencias emocionales que le permitan tener una autoestima sana que haga de barrera, no habrá de qué preocuparse, tu hijo será ese adulto que sabe expresar lo que le molesta de los demás.

## Con todo lo que he hecho por ti, y así me lo pagas ...



- Hemos ido al parque por ti ...
- Hemos estado toda la tarde en la playa ...
- Hemos comprado el juguete que querías ...



“Portarse bien” no debería de ser un premio que los padres esperemos por haber hecho algo por ellos

Damos y nos damos porque queremos, sin esperar nada a cambio; mientras tanto, ellos maduran y aprenden a expresarse mejor. *El amor filio-parental es incondicional; independientemente del comportamiento que tienen, el amor no cambia, sí la relación, pero no la capacidad de amar de un padre o una madre. Por eso, cuando damos y nos damos, no deberíamos inconscientemente esperar un buen comportamiento como premio a nuestra labor. Frases como “con todo lo que he hecho yo por ti” son las que tienen a muchos adultos atados y no unidos a sus padres, parejas, amigos, etc. La respuesta sería: “gracias, muchas gracias por todo lo que has hecho por mí, estoy muy agradecida; pero no te debo nada, cuando pueda y quiera haré yo también por ti, pero porque quiero, no porque te deba nada”. Hay cosas que hacemos por deber y responsabilidad, pero hay que diferenciar el deber moral con el deber que parte de un sentimiento de culpa de no hacer nada.*

**“Educar es algo más que llevar a cabo pautas concretas, requiere de un arte para escuchar y sentir con el otro, sabiendo acompañar los procesos de aprendizaje. No es tanto enseñar sino facilitar que el otro encuentre en tí lo que necesita aprender.”**

Leticia Garcés Larre

# ¡Siempre te sales con la tuya!



- Tiene que ser siempre como tú dices ...
- Tú tienes la última palabra ...
- Si no se hace lo que quieres, te enfadas ...



Decir y mantener un “no” es complicado; pero hacerlo, es una muestra de amor hacia uno mismo

Si un niño se encuentra un “no” firme, puede insistir y desear lo que quiere; porque la coherencia del adulto manteniendo el “no” le protege de su baja tolerancia a la frustración. A veces, el adulto le reprocha al niño que siempre se quiere salir con la suya, ¿y qué hay de malo en esto? Si el niño se encuentra un límite, un NO claro, una barrera ante la intención, el deseo o la petición de hacer algo fuera de lugar, cambio de planes, no habría ningún problema ¿qué falta?, coherencia para decir y mantener un “no”, entendiendo esto como una muestra de amor hacia uno mismo; es decir, respetar también lo que uno quiere, desea y tiene pensado y no dejarse llevar por la insistencia del niño por no ser capaz de regular lo que nos generan, reprochando además, que siempre se salen con la suya.

# ¡No te enfades! Te lo he repetido muchas veces



- Si te llamo, vienes; y si no, ya sabes lo que pasa ...
- No te pongas así, que ya te lo he avisado ...
- El que avisa, no es traidor ...



El enfado como emoción básica se atiende, no se reprime. Cualquier motivo es válido

La repetición es parte de la educación. No debería ir acompañada de rabia, ni desesperación del adulto. El que se cansa de repetir las cosas, no pone conciencia cuando lo hace. La repetición es necesaria, pero hay que hacerla con conciencia. Si cuando llamo a mis hijos para ir a casa sigo hablando con otro padre, es probable que archive que ya los he llamado varias veces y cuando pase el rato y vea que no están, grite diciendo “o venís o me voy”, “si no venís, mañana no venimos”. Esta repetición sin conciencia, simplemente ha aumentado el malestar o incomodidad del adulto sin darse cuenta y ha acumulado tanto, necesitará descargar mediante un grito. Pero sin embargo, si damos importancia al momento de salida, nos acercaremos al niño, le daremos la indicación, le daremos un tiempo de margen, le recordaremos que se despida de los amigos y todo irá mejor. El que se cansa de repetir las cosas, simplemente tiene que dejar de hacerlo de cualquier manera.

**“Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite”**

Robert Louis Stevenson

## Si no vas a compartir la bici, otro día no venimos ...



Los valores sociales se aprenden, no se enseñan con condicionamientos



- Hemos dicho que traías la bici para compartir ...
- No seas egoísta ...
- ¿A tí te gustaría que no te dejaran jugar?

El niño no comparte porque le hayan enseñado que es bueno hacerlo sino cuando está preparado y ha sido bien tratado lo hace compartir. El “qué dirán” en general, es un gran condicionante para los padres y madres que tenemos que educar a nuestros hijos para que tengan un comportamiento intachable, que no nos cuestionen como padres frente a otros y que acalle nuestra conciencia cuando las dudas nos asaltan ¿Qué le digo? y ¿qué hago? son preguntas recurrentes de nuestro pensamiento. Os sugiero que confiéis en vuestros hijos e hijas, los valores sociales no son algo que se enseñan como las matemáticas; es decir, se transmiten. Pero hay que tener cuidado con los calificativos, “es bueno compartir”, “es malo ser egoísta”; si el niño todavía no tiene la madurez suficiente como para responder a estos valores, se siente malo por no compartir y no aceptado cuando tiene una conducta egoísta. Los sentimientos de culpa no facilitan nada este aprendizaje. Lo que mueve el deseo de compartir es el amor hacia el otro, la compasión, el cariño y para esto hay que procurar que los vínculos afectivos entre los niños, hermanos y compañeros sean fuertes, procurar encuentros, pasar tiempo juntos, mediar en el juego, etc.

## Si eres buena, te irá bien ...



- A las niñas buenas, les pasan cosas buenas ...
- Si te portas bien, mamá estará muy contenta ...
- Si eres buena, haremos muchas cosas juntas ...



Muchos valores sociales que inculcamos tienen implícito no escuchar lo que realmente deseamos

Expresar rabia se considera malo, aunque sea asertivamente. Muchos adultos no saben negarse por el sentimiento de culpa que les genera. Es mejor transmitir la idea de hacer el bien y no tanto de ser buena. Hay valores sociales que se inculcan mediante la imposición o el intercambio, es decir: "Tienes que ser buena, si no lo eres, no te querré igual" Este tipo de mensajes son inconscientes, pero se aprenden desde pequeños, porque el buen comportamiento está asociado a sentirme bien con papá o mamá, y el mal comportamiento a sentirme mal. Entender que hacer el bien trae una compensación no permite poner consciencia en lo que realmente quiero hacer, no puedo mirar por el otro ignorando lo que siento. La negación es una muestra de amor, pero negarnos porque eso es lo que hemos aprendido que es lo correcto, lleva implícita una frustración que tarde o temprano acaba saliendo. Los reproches, generalmente son el resultado de una situación mal vivida, donde no se eligió libremente, donde alguien decidió por tí sin considerarte, etc.

## ¿Le damos el chupete al "gigante"?



Hay una acción que se ha convertido en costumbre: dejar el chupete al "gigante" en fiestas, pero ¿todos los niños están preparados?



- Ya eres mayor ...
- Todos los niños se lo dan ...
- Lo usan los bebés ...

"Hacer porque hacen" sin poner consciencia en lo que estamos haciendo, nos lleva a tomar decisiones que no siempre son naturales. En fiestas es muy habitual ver esta imagen, las manos de los gigantes llenas de chupetes que los niños dejan colgado, muchas veces incitados por sus padres, pero, ¿todos los niños y niñas están preparados para dejar un objeto, que hasta el momento les ha dado seguridad? ¿Es el momento de dejarlo o es la oportunidad de los padres para dejarlo? Después de este acto, el adulto suele reforzar positivamente al menor, como si hubiera hecho una hazaña que le convertirá en valiente o héroe. Ver la admiración de los padres, hace aún más difícil reconocer que lo sigue necesitando. La acción en sí, dejar el chupete a los "gigantes", no tiene nada de malo, es bonito y emocionante, pero ¿cuántos chupetes de los que quedan colgados serán extrañados? Los aprendizajes naturales no se fuerzan.

## Eres la mayor, debes cuidar de tu hermana



El vínculo afectivo que se crea entre hermanos hay que protegerlo, dándoles una responsabilidad que no pese en exceso



- Eres responsable de tu hermana mientras está contigo ...
- Que no le pase nada ...
- Cuidala bien ...

A veces, esperamos un compromiso de adulto de un niño que tiene que pensar en jugar. "Mayor" y "debes" son dos palabras que cuando las usamos juntas hay que cuidar el tono de cómo las transmitimos. Si suena a obligación, a imposición, a deber y todavía no hay madurez, sólo unos pocos años más que la pequeña, puede generar rechazo y volcar la rabia sobre la hermana. Queremos cuidar los vínculos que surgen entre hermanos, no evitar que tengan celos, queremos que sepan que se tienen el uno al otro, no imponer que se tienen que querer por el hecho de ser hermanos.

¡No tengas miedo al perro, sólo quiere jugar!



- Acércate, que no muerde ...
- Sólo quiere jugar ...
- No tengas miedo ...
- Mira qué cariñoso es ...



Los niños que han tenido una mala experiencia con un animal, sienten miedo cada vez que ven uno. Negar lo que sienten, no les ayuda

Para poder disfrutar con un animal, primero hay que sentirse seguro con el adulto. Sentir miedo sin ser juzgado por ello, es fundamental. Cuando los niños muestran miedo hacia algún animal, generalmente los perros, el adulto tiende a calmarlo dándole razones de por qué no debe sentir lo que siente: "es un cachorro, solo quiere jugar, no te va a morder, no hace nada", etc. Pero, el miedo que siente el niño ya está grabado a nivel inconsciente, probablemente aprendido, si ha visto cómo su madre, por ejemplo, salta cada vez que ve un perro, o adquirido, por una mala experiencia, quizás de más pequeño fue mordido, molestado o asustado por un perro. No se trata de qué hacer o decir para que los niños dejen de tenerles miedo, sino darles pautas para que sepan cómo relacionarse con ellos y así procurar una mejor relación. ¿Qué haremos? Darles pautas para que puedan relacionarse de una forma segura: si no conocemos al perro preguntamos al dueño si le podemos acariciar, observamos si mueve la cola porque puede indicar deseo de jugar, etc. El niño tiene que saber que puede sentir miedo sin ser juzgado por ello, le comprendemos y por eso, le enseñaremos qué pautas de seguridad llevar a cabo para protegerse, y que el miedo se convierta en prudencia ante los posibles peligros.

## ¡No te muerdas las uñas!



Al principio es una forma de sacar los nervios, de entretenerse o de pasar el rato; luego se convierte en hábito, pero la “culpa” no la tienen las uñas



- Te voy a poner ajo ...
- Como te vea otra vez ...
- Menudas manos ...
- Te vas a quedar sin uñas ...

Muchos padres y madres se preguntan qué hacer cuando sus hijos se muerden las uñas, “hemos probado de todo y nada funciona” dicen algunos desesperados. Pero debo decirles que no habéis probado todo, falta “dejar que se muerda las uñas” ¿por qué? Porque el problema no es que se muerda las uñas, sino la consecuencia de muchas emociones mal gestionadas y acumuladas durante el día. En momentos de relajación o aburrimiento es cuando más se pueden morder las uñas, les dejamos hacerlo pero atendemos el origen, el estado emocional. Ojo, sin preguntar ¿por qué estás nerviosa? Porque la razón o el motivo no es lo más importante, tienen que ver en nosotros una fuente de tranquilidad, no un robot que hace siempre las mismas preguntas obvias. Si el niño se está mordiendo las uñas, nos acercamos, le aportamos calma, le tomamos la mano, interactuamos y cuando nos vamos, le podemos decir: “ahora te veo más calmada...”. Si se destroza las uñas y se hace heridas, quizás es porque llevamos mucho tiempo centrados en que no se muerda y lo sigue haciendo a nuestras espaldas, esto es lo que queremos evitar. Lo importante, es que el niño también ponga consciencia en por qué recurre a morderse las uñas.

## ¡A que te hago cosquillas!



- Si el niño dice “basta”, no sigas ...
- Aunque se ría, da valor a su “no quiero más” ...
- Si se ha reído mucho, termina con un abrazo ...



Las cosquillas son fantásticas para reír, se relajan para dormir y nos permiten conectar a nivel emocional. Pero, no siempre las cosquillas son respetuosas

No siempre verles reír, significa que están disfrutando. Las cosquillas las asociamos con reír, disfrutar y conectar. Es así la mayoría de las veces, pero cuando dejamos de escuchar a los niños y sólo vemos que se ríen, no percibimos que llevan un rato que ya no disfrutan; han dicho basta y aunque parece que lo están pasando bien, no pueden decir que en realidad no les está gustando. Aprovechar estos momentos para conectar a nivel emocional, relajarnos para dormir, es importante, pero también para dar valor a un “no”, que aunque no es muy firme, sigue siendo “no quiero más”.

# ¡Siempre se está moviendo! Parece hiperactiva



Por respeto a las personas que tienen que afrontar una enfermedad, no deberíamos usarlas para describir comportamientos



- No para quieta ...
- Siempre saltando ...
- Me pone enferma ...
- Se cae cada "dos por tres" ...

Hablar del movimiento como algo negativo, nos impide ver sus beneficios para el aprendizaje. Cuántas veces he oído hablar de niños que se mueven mucho como algo negativo, describirlos como "hiperactivos" sin haber sido diagnosticados como tal y refiriéndose a ellos como la fuente de los males de sus padres. El mensaje implícito es: si no se moviese tanto yo viviría más tranquilo. Es obvio, que un niño que demanda mucha actividad física puede resultar agotador, y esto no lo discuto, pero sí, la forma de dirigirnos a ellos y al uso de ciertas enfermedades para describirlos. La sociedad ha dejado de usar la palabra "subnormal" para insultar, ahora nos toca dejar de usar las palabras "hiperactivo" y "autista" para referirnos a conductas que nos generan emociones desagradables.

## No seas impertinente, no se interrumpe a los mayores cuando hablan



- Cuando los mayores hablan, tienes que estar callada ...
- No interrumpas conversaciones ...
- No se habla si no te preguntan ...



Una habilidad social y comunicativa importante, es saber cómo participar en una conversación

Se puede enseñar sin dañar la iniciativa. Siempre se ha considerado de mala educación que los niños interrumpen una conversación de adultos, se les ha llamado impertinentes, si no les preguntan tienen que estar callados. Sin embargo, en los últimos años hemos considerado positivo la iniciativa, la participación, el diálogo, etc. ¿Dónde está el punto intermedio? La habilidad social y comunicativa nos permite precisamente, saber cuándo sí y cuándo no intervenir, de qué manera, cuándo es mejor guardar silencio y cuándo es apropiado participar. Frases como: "hijo, termino de contar lo que me ha pasado y me cuentas tu" respetan la iniciativa tanto al menor como al adulto.

# ¡Mi hijo es un “bicho” y mi hija una “brujilla”!



- Este niño es un “bicho” de mucho cuidado ...
- Esta niña es una espabilada ...



A veces, usamos el lenguaje sin dar importancia a la influencia que tiene sobre el desarrollo del carácter

¿Qué mensaje recibe un niño/a cuando escucha que es un “bicho”? Y ¿cuando le describen como una “brujilla”? “Si así soy para mis padres, así debo de ser para el mundo” pueden llegar a pensar. El lenguaje tiene una gran influencia sobre el carácter de un niño, a veces nos resistimos a aceptar que las cosas que han sido siempre así tengan que cambiar; pero no tenemos que cambiar nada que no queramos y menos si no estamos convencidos, sólo tenemos que ser conscientes de que hay palabras que usamos para describir a nuestros hijos e hijas que pueden moldear su carácter, No sólo las palabras que usamos, sino la connotación negativa que les acompaña. Ser “bruja” o “bicho” se perciben como negativo, cuando bien encaminado son características de la personalidad con un gran potencial.

## La mesa es mala, mala y mala ...



Cuando los niños se golpean, existe una costumbre en los adultos de llamar mala o tonto al objeto con el que se han golpeado



- Cuando el niño está dolido, sólo necesita atención ...
- Poner el foco en el “culpable”, no es recomendable ...
- Acusar y etiquetar al causante del dolor, no es un aprendizaje positivo ...

Los niños no necesitan héroes que peleen contra el mal, sino padres que acompañen su dolor. Existe una costumbre entre los adultos, y es llamar “mala, mala y mala” al objeto con el que un niño se ha golpeado, bien sea la mesa o el suelo; mientras el niño llora, el adulto reprende a la mesa como si eso consolara al niño que llora por el golpe. El consuelo del adulto debería de ser la primera respuesta que recibe el niño, la atención, el cariño y el consuelo. Pero en lugar de esto, ve como el adulto “reprende y regaña” a una mesa por haber golpeado a su “nieta”; el abuelo sale a defender a su “princesa” y parece que se quiere convertir en su héroe. Sólo os animo a poner consciencia en este tipo de acciones, no porque estén mal o hagan daño en sí mismas, sino por el aprendizaje que generamos en los niños y niñas: “los demás tienen la culpa de que yo me haya hecho daño”. Esto, también es una oportunidad para aprender a poner consciencia cuando camino, los riesgos de ir corriendo, poner atención al espacio donde estoy, etc. Y por supuesto, entender que los accidentes suceden aunque pongamos cuidado.

# Tampoco hemos salido tan mal ...

✓  
A veces, justificamos en nosotros aquello que no aceptamos del todo

- ⊗
- Mis padres lo hicieron lo mejor que supieron ...
  - Mi padre me quería, aunque fue muy estricto ...
  - Éramos muchos hermanos ...

Querer, amar y cuidar, no es lo mismo. Te quiero para mí, te amo pensando en tí y te cuido para que seas tú mismo y te parezcas un poco a mí. Esta frase la he oído muchas veces: “tampoco hemos salido tan mal” Y generalmente, la persona que la dice transmite un poco de rabia, enfado o resignación, aunque a primera vista no se vea. Por lo general, tenemos miedo a los cambios, nos agarramos a lo que conocemos y es lo que recibimos en nuestro hogar; quizás no nos gusta del todo y por eso tendemos a justificarlo, porque no podemos reconocer la idea de que quizás pudimos ser “mal tratados” en nuestros hogares. El maltrato tiene muchos grados, por supuesto; pero la idea es sencilla, si no recibes un buen trato, recibes un mal trato y por supuesto te pueden querer igual aunque no te sepan cuidar. Cuando justificamos a otras personas por el trato recibido, escondemos una experiencia que en cierta manera nos ha lastimado, y no reconocerlo y no poder hablar de ello es síntoma de que nos sigue doliendo. Justificar el castigo desmedido, la agresión física y la violencia como métodos educativos, porque creemos que al fin y al cabo, tampoco hemos acarreado traumas, es lo mismo que pretender que una flor crezca sin agua.

## No se dice “se ha rompido”, sino “se ha roto”

✓  
Se valora la iniciativa, expresar, compartir y comunicar sin corregir directamente

- ⊗
- Habla bien ...
  - Así no se escribe ...
  - Esta letra está al revés ...
  - Escribe 100 veces “había con “H” ...

Las palabras también son para socializarse. según como corrija- mos, corremos el riesgo de generar vergüenza, frustración y miedo a expresar para no hacerlo mal. “No se dice “se ha rompido”, pide bien las cosas, habla bien, vocaliza, repítelo, “A-G- U-A”, muy bien, ves cuando quieres qué bien dices las cosas”.

Ufff, que tensión, ¿para qué enseñar a hablar si se aprende hablando? Es como andar en bici o nadar, haciendo, practicando, entrenando, repitiendo, etc. Queremos que aprendan y cuando lo hacen, los exhibimos como trofeos “enseñale a la tía como haces tal cosa”. Nos encanta ver cómo van aprendiendo, oír cómo se expresan, cómo cuentan las cosas con tanta gracia, es bonito por supuesto que sí; pero cuando se equivocan, simplemente es innecesario corregirlos y menos si hay gente delante. Sería de más ayuda devolverles la estructura de la frase bien construida:

- Mamá, se ha rompido...
- ¿Qué se ha roto hija?

# Mira que cuerpo “ha echado” la niña ...



A veces, hacemos comentarios sin “mala intención”, pero no somos conscientes de la trascendencia que tienen

¿Recuerdas algún comentario que te hacían de adolescente? Quizás sobre tu cuerpo, cara, pechos o altura; no importa el qué, siempre caía algún comentario de alguien, desafortunado por cierto, en una etapa de cambios internos sobre todo y externos, los dichosos granos, cambios de voz o bigote. ¿Hay que comentarlo todo? Desde luego, pensarlo sí; observar también, pero uno se puede reservar el derecho a expresarlo, porque la adolescencia es una edad donde no es fácil filtrar. Un simple comentario puede generar un complejo que incluso derive en enfermedad como la bulimia o anorexia.



· Cómo ha desarrollado esta chica ...

· Qué grande estás ...

· Un poco fuerte sí que está ...

## Se acaban las vacaciones ¿tienes ganas de empezar el colegio?



· ¿Quieres empezar el colegio?

· ¿Tienes ganas de que se acaben las vacaciones?

· Es lunes ¿empiezas la semana con pocas ganas?



A veces, hacemos preguntas que conllevan una respuesta negativa por parte del niño/a, fomentando el pensamiento negativo

Las preguntas nos permiten pensar, poner el foco en lo positivo nos permite desarrollar el optimismo. El optimismo se aprende, es el resultado de un pensamiento positivo, de saber ver cuando miramos, el vaso está medio lleno para unos y medio vacío para otros ¿es cuestión sólo de forma de ser? Lo cierto es que, las preguntas que hacemos tienen una gran influencia en el tipo de pensamiento que generamos en los niños y niñas, los adultos transmitimos muchas frustraciones personales a través de ellas y les enseñamos a percibir la vida parecida: el lunes es un asco, me nos mal que ha llegado el viernes, es un rollo ir a trabajar, qué pereza subir las escaleras, qué día más triste, ojalá llegue el verano, qué invierno más aburrido, etc. Los niños nos escuchan hablar, cómo nos expresamos y las preguntas que les hacemos les conducen a una respuesta clara: poner el foco en la parte negativa de lo que tenemos que hacer.

¿Qué propongo? Hacer preguntas sólo cuando necesitamos una información concreta ¿qué tal? y dejar de preguntar aquello que es obvio y que tiene que ver con la época del año: verano ¿tendrás ganas de empezar el cole?, navidad ¿te habrás portado bien?

## ¡He dicho que no y es no!



- Si yo te digo no ¿por qué tienes que preguntar a tu madre?
- Parece que hablamos idiomas distintos ...
- ¿No entiendes la palabra "N-O"?



El "no" que convence no es el que se grita, sino el que mantiene

El "no" hay que decirlo y mantenerlo, para que los niños/as también sepan decirlo. Una buena relación con el "no", es igual a salud emocional. Al principio es "no cariño, no podemos comprar hoy dulces"; al rato es "no insistas, no es bueno que comas muchos dulces" y de último "¡he dicho que no y es no!". Sólo falta añadir "porque lo digo yo y punto". Así es, necesitamos gritar que es "no" por que sabemos decirlo, pero no siempre mantenerlo; y la pregunta que nos tenemos que hacer es ¿por qué nos molesta tanto que nos insistan, deseen o pidan? si somos capaces de mantener el "no" que tanto necesitan recibir en la infancia? Cada uno que lo piense.

## ¡Me da igual quién ha empezado, estoy harta de que os peguéis!



- Siempre igual ...
- ¿No os podéis hablar sin gritar?
- Empezáis jugando y termináis llorando ...



Mientras nos necesiten, hay que mediar; cuando tienen recursos para gestionarse solos, ya no tanto

Muchas veces estamos al límite, cuando los hermanos juegan muchas veces acaban llorando; siempre creen tener la razón, porque si se han sentido agredidos y les cuesta ponerse en el lugar del hermano, sólo sienten su parte; por lo tanto, siempre la culpa la tiene el otro, asumir mi parte de responsabilidad no es nada fácil. Ellos buscan al adulto, necesitan que alguien mire por ellos, que alguien les dé la razón; a veces la tienen, otras veces no. El adulto se agota de este juego y acaba explotando. Mediar es mejor que intervenir, pero para mediar hace falta presencia, observar, escuchar, seguir la conversación, etc. y no siempre estamos mientras juegan; sino porque juegan, aprovechamos para hacer otras cosas ¿Qué os propongo aparte de hacer lo que podáis? Que tengáis un "Diario familiar" para anotar aquellas situaciones que se dan de forma repetida, que en el momento no se pueden gestionar y que las anotamos para buscar una solución en otra ocasión.

## Hija, ten cuidado con los chicos que no tienen buenas intenciones ...



A veces, les advertimos de peligros que no son reales, porque tenemos miedo de soltar



- No confíes, que son todos unos mentirosos ...
- Guarda tus distancias ...
- Vete siempre acompañada, nunca sola ...

Si queremos proteger, tiene que ser aportando recursos de prevención, no dando pautas de protección. Hoy lanzo un mensaje de alarma social. Muchos han empezado el instituto y sabemos que con doce años siguen siendo muy niños y queremos seguir protegiéndolos, mejor si aprenden por nuestras advertencias y no por sus errores ¡Esto sí que es un gran error! Les enviamos mensajes como éste: "hija, ten cuidado con los chicos que no tienen buenas intenciones, no vayas sola, vete siempre acompañada..." y no sólo les transmitimos el miedo que tenemos porque no estamos preparados para "soltar", sino que les mostramos la puerta prohibida por la que no queremos que pasen y que desde luego querrán entrar. Sigamos sembrando confianza en el ser humano, cuidemos el miedo que transmitimos, valoremos si las advertencias son reales o fruto de nuestras dificultades y soltemos, dejemos que vuelen, que se equivoquen, que se frustren; sólo necesitan saber que estamos, eso incluye dejar de preguntar "qué tal" y pretender que contesten algo más que "bien".

## ¡Parece mentira que seas mi hija!



Cuando no cumplen nuestras expectativas, decimos frases con un trasfondo de abandono y rechazo

- Con ese desorden ...
- Con la cabeza que tienes ...
- Con lo despistada que eres ...

Saber diferenciar entre lo que hacen y quiénes son, es una medida de protección de la autoestima. ¿Seremos conscientes de la fuerza que tienen nuestras palabras? Quizás no, porque de lo contrario no diríamos frases con un trasfondo de abandono y rechazo como "esta niña me la cambiaron al nacer". Quizás, después de decirlo nos reímos y todo queda en un guiño; pero bueno ¡qué barbaridad acabamos de decir! Usamos el humor para lanzar una bomba atómica, en el fondo hay un mensaje escondido: tú no eres la hija que yo deseaba. Seguramente, alguien que en alguna ocasión ha utilizado frases como éstas, diga: "pues yo nunca he dicho eso con esa intención" Os recuerdo que no cala lo que decimos, sino lo que generan nuestras palabras y lo importante que es lo que la otra persona recibe; así que, es un tema a tener en cuenta.

# ¡Mira que eres rara! ¡No te gusta nada!



Hay muchas formas de decir lo mismo, “no tenemos los mismos gustos” o “nos gustan cosas distintas”



- Qué rara te has vuelto ...
- Con esas pintas ¿no saldrás a la calle, verdad?
- ¿Te taparás un poco, no?

Adolescencia es igual a época de cambios, pero no sólo externos, también internos.

Cambia la forma de percibir el mundo y a sus habitantes; por lo tanto, la forma de expresar y de mostrarse. La palabra “rara” tiene una connotación negativa, es algo así como “no me gustas” o “no te acepto así”. Tiene que ver con la edad y los cambios físicos y psíquicos que tiene que afrontar un adolescente, con la forma en la que percibe el mundo y su forma de expresarse, lo que quiere comunicar y como se quiere mostrar. Los padres no estamos preparados para tantos cambios, “tenía un pelo precioso y se lo quiere cortar, se pone un pendiente en la nariz que no me gusta, se quiere comprar unos pantalones rotos que le quedan fatal, no le gusta nada de lo que a mí sí y siempre tiene cara de aburrida”. Nada de esto la convierte en rara, sino en un adolescente que empieza a despegarse de sus padres y no sólo es necesario, sino positivo, muy positivo para todos.

**“Educar no es tanto enseñar sino facilitar que el otro encuentre en tí lo que necesita aprender”**

Leticia Garcés Larrea

## Ejercicio de autoconocimiento y reflexión

¿ Has dicho alguna de estas frases alguna vez ?

Señala con una **X** el recuadro según la frecuencia con la que la sueles decir cada frase: “*no o casi nunca*”, “*si, alguna vez*” o “*si, muchas veces*”.

El cuarto recuadro te permitirá reflexionar sobre tu propia educación, “*¿Te las han dicho a ti durante tu infancia o adolescencia?*”.

Si el tercer y cuarto recuadro coinciden en la mayoría de frases, es posible que estes proyectando muchas de los aprendizajes adquiridos en tu infancia sobre tus hijos/as o alumnos/as.

Os invito a reflexionar sobre estas frases y a marcaros objetivos de mejora:

		No o casi nunca	Si, alguna vez	Si, muchas veces	¿Te las han dicho a ti durante tu infancia o adolescencia?
1.	¿No me estarás mintiendo, verdad?				
2.	No voy a poder confiar en ti				
3.	¿Quieres que saque la zapatillas?				
4.	Te voy a dar un bofetada como sigas así...				
5.	¿Otra vez se te ha caído?				
6.	Mira que eres torpe...				
7.	Que sea la última vez ...				
8.	Mira tu hermano, ya ha terminado..				
9.	Si estudiases más, aprobarías				

10.	¿No vas a decir gracias?				
11.	Yo no debería sentir esto por mi hijo ...				
12.	¿Te ha comido la lengua el gato?				
13.	Van a pensar que eres una niña antipática				
14.	Si no das las gracias, otro día no te comprarán ...				
15.	Llorando no vas a conseguir nada ...				
16.	No te voy a hacer caso si te pones así ...				
17.	No seas caprichosa, "moñas", ridícula, exagerada; que me haces pasar vergüenza				
18.	No te pongas tonta ...				
19.	Me pones tan nerviosa ...				
20.	Es de mala educación dejar comida en el plato ...				
21.	Si no me das un beso ...				
22.	No seas chivata				
23.	Si no dejas tus juguetes, no tendrás amigos				
24.	Si no compartes, nos vamos a casa ...				
25.	Eres un egoísta				
26.	Las niñas bonitas no hacen el bruto				
27.	Déjale el juguete a tu hermano, que es pequeño ...				
28.	Te lo dije. Si me hubieras hecho caso esto no hubiera pasado ...				
29.	Esto te pasa por no escucharme ...				
30.	Así aprenderás para la próxima vez, por no obedecerme				

31.	Que tímida es esta chica ...				
32.	Deja tus juguetes o te los quito ...				
33.	No corras, que te caes				
34.	Mi hijo es un despistado...				
35.	Hasta que no me enfado, no me haces caso ...				
36.	Ya eres mayor para llevar chupete				
37.	Como me enfade, verás ...				
38.	¿Quieres a las buenas o a las malas?				
39.	¡Porque lo digo yo, y punto!				
40.	¡No pasa nada!				
41.	No quiero ni un grito más ...				
42.	Si no recoges tus juguetes, los tiro por la ventana ...				
43.	Estoy harto de repetirte las cosas ...				
44.	¿Cuántas veces te lo tengo que decir?				
45.	¿Con una sola vez no te vale?				
46.	Pareces sordo				
47.	Te lo he dicho mil veces				
48.	Parece que no me quieres hacer caso ...				
49.	¿No me escuchas cuando hablo?				
50.	A mí no me grites así ...				
51.	¿Te "estampo" contra la pared?				
52.	A que te doy en el culo				
53.	Yo, a mi padre no le hablaba así				

54.	Los niños manipulan llorando, no les hagas caso ...				
55.	¡Qué buena eres, qué bien te portas				
56.	Cuando obedeces, te quiero mucho				
57.	Ves que bien estamos todos cuando haces caso				
58.	Qué contenta estoy por haberte portado bien ...				
59.	Tienes que ser valiente ...				
60.	No seas mandona				
61.	Tienes madera de líder				
62.	No tienes que tener miedo ...				
63.	Los niños no lloran ...				
64.	Si te portas bien, te compro después ...				
65.	Cuento hasta tres. 1, 2 y 3 ¡Como vaya, verás!				
66.	¿No estarás perdiendo el tiempo con el móvil?				
67.	Corre, corre que llegamos tarde ...				
68.	Tú, mejor fútbol, como tu padre ...				
69.	Siempre igual ...				
70.	Lo importante es participar				
71.	Unos días se gana, otros se pierde ...				
72.	Cómo no van a querer jugar contigo, si son tus amigas ...				
73.	No toques, que viene la policía				
74.	Si le pides perdón perderás autoridad				
75.	No le quites el castigo que mañana lo volverá a hacer...				

76.	¿Qué haría yo sin ti, hija mía?				
77.	Como le pegues a tu hermana, te doy yo				
78.	¿Y si te pego yo para que veas como duele?				
79.	Como sigáis peleando, vais a estar castigadas toda la tarde ...				
80.	Pídele perdón a tu amiga				
81.	Si no te disculpas, no querrá ser nunca más tu amigo ...				
82.	Yo tampoco quiero ir a trabajar pero tengo que ir...				
83.	¿Me estás tomando el pelo?				
84.	Te crees que soy tonta ...				
85.	No vayas de lista ...				
86.	Te piensa que me engañas ...				
87.	Si no me obedeces, nos vamos a casa				
88.	Si no me escuchas, yo tampoco te haré caso				
89.	Si tú no te portas bien, no cuentes conmigo ...				
90.	Saluda, no seas antipática				
91.	Anda, dale un besito ...				
92.	¿No habrás cogido una galleta sin permiso?				
93.	A los niños que roban se los llevan a la cárcel ...				
94.	Si me mientes, me enfado ...				
95.	Con lo mayor que eres, qué vas a tener miedo ...				
96.	Cuando te enfadas, estás muy feo ...				

97.	Ya no te aguanto más, voy a perder la paciencia ...				
98.	Eres insoportable ...				
99.	¿Estás tonta o qué ...?				
100.	Tenéis que ser amigas y jugar todas juntas				
101.	Si te llaman tonto, no les hagas caso				
102.	¡Cómo te quiero cuando no lloras!				
103.	Cuando no lloras, estás más guapo ...				
104.	¡Castigada, sin jugar!				
105.	Vete a la silla de pensar				
106.	¿Has pensado lo que has hecho?				
107.	En esta vida no se puede tener todo ...				
108.	No puedes estar siempre pidiendo ...				
109.	No seas tan "pedigüeña"				
110.	Si entiendes lo que te digo ¿por qué no lo haces?				
111.	Tengo que gritar para que me hagas caso ...				
112.	Mamá, mamá, vas a desgastar mi nombre ..				
113.	Eres la más bonita del mundo				
114.	Eres un vago ...				
115.	¡Es igual de cabezona que su padre!				
116.	En el carácter, ha salido a la madre ...				
117.	Las hermanas se tienen que querer				
118.	No digas palabrotas, "joderrrr"				

119.	Que feo suena eso en una niña ...				
120.	¿Te lavo la boca con jabón?				
121.	Como te has portado bien, te compro				
122.	Si te hubieras portado bien, te hubiera dado				
123.	Eres una caprichosa ...				
124.	Con todo lo que he hecho por ti, y así me lo pagas ...				
125.	No seas impertinente, no se interrumpe a los mayores cuando hablan				
126.	¡Siempre te sales con la tuya!				
127.	¡No te enfades! Te lo he repetido muchas veces				
128.	Si no vas a compartir la bici, otro día no venimos ...				
129.	¿A ti te gustaría que no te dejaran jugar?				
130.	Si te portas bien, mamá estará muy contenta ...				
131.	¿Le damos el chupete al "gigante"?				
132.	Eres la mayor, debes cuidar de tu hermana				
133.	¡No te muerdas las uñas!				
134.	¡No tengas miedo, no muerde!				
135.	¡A que te hago cosquillas!				
136.	¡Siempre se está moviendo! Parece hiperactiva				
137.	¡Mi hijo es un "bicho" y mi hija una "brujilla"!				
138.	La mesa es mala, mala y mala ...				
139.	Tampoco hemos salido tan mal ...				

140.	No se dice "se ha rotpido", sino "se ha roto"				
141.	Mira que cuerpo "ha echado" la niña				
142.	Se acaban las vacaciones ¿tienes ganas de empezar el colegio?				
143.	¡He dicho que no y es no!				
144.	¡Me da igual quien ha empezado, estoy harta de que os peguéis!				
145.	Empezáis jugando y termináis llorando ...				
146.	Hija, ten cuidado con los chicos que no tienen buenas intenciones ...				
147.	¡Parece mentira que seas mi hija!				
148.	Con lo despistada que eres ..				
149.	Los niños saben latín,				
150.	Lloran para conseguir lo que quieren...				



# #educarsinmiedo

---

Es una campaña de sensibilización de **#padresformados** por redes sociales para concienciar sobre la importancia de educar sin generar miedo en los menores y sin que la emoción del miedo se apodere de las intervenciones educativas que los adultos llevamos a cabo.



9 788494 306495