Claves para resolver de forma positiva conflictos cotidianos en la familia

Introducción

Este documento pretende ser un instrumento que aporte algunas ideas o claves para gestionar algunos conflictos en casa de forma respetuosa y coherente. Hemos intentado plasmar las problemáticas más comunes, y las que creemos que pueden ayudar a más familias. Cualquiera de los conflictos que se van a abordar en esta guía puede resolverse por varias vías. Depende de la edad, de las circunstancias familiares, del estado emocional... En cada escena se plantean diferentes estrategias para afrontar la situación siempre con la idea final de fomentar la responsabilidad y la felicidad de nuestros hijos e hijas. Y, por supuesto, los matices son innumerables.

Un conflicto mal resuelto llama a otros conflictos. Un conflicto puede tener diferentes causalidades. Por eso, tener una visión general de cómo afrontar los conflictos ayuda a entender y a actuar en lo concreto.

Es un material complementario a otros editados por la CEAPA. Por sí solo, puede cojear. Por ejemplo, responder a la pregunta: ¿qué le podemos decir a nuestro hijo o hija para que no fume? Cualquier respuesta puede ser eficaz para una familia, pero insuficiente para otra. Por eso, es recomendable la lectura de la Guía de Resolución Positiva de Conflictos accesible también en la página web de CEAPA (www.ceapa.es). Y para padres y madres más osados está el curso online.

La ubicación de quién tiene el conflicto y quién debe ser el protagonista para su resolución son las claves de la técnica del semáforo inteligente, descrita en la guía antes mencionada. Para cualquier conflicto, los adultos deciden quién debe afrontarlo, dependiendo de los ritmos evolutivos, de las competencias aprendidas:

1. Cuando hay que proteger a nuestros hijos e hijas, ya que no tienen la capacidad para tomar decisiones (semáforo rojo).

2. Cuando empiezan a tener recursos para tomar decisiones pero necesitan que los adultos estructuremos la realidad (semáforo amarillo).

3. Los adultos ya no deciden para que puedan asumir responsabilidades (semáforo verde).

Cualquier conflicto referido en este cómic puede enfocarse con los tres colores. Por ejemplo, podemos decir que se acueste, porque son las 11 de la noche y tiene 7 años. Pero tarde o temprano se debe negociar a qué hora se acuesta y, más tarde, dejar que lo decidan ellos. Pasar de ser imprescindibles a prescindibles. Eso es educar.

Antonio Ortuño Terriza
Psicólogo Clínico Infanto Juvenil
www.familiasinteligentes.com

Autoría:
Antonio Ortuño Terriza
www.familiasinteligentes.com

Ilustraciones:
Lara Díez Marcús

Coordinan:
Jesús Salido Navarro
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:
CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:
Marzo de 2015

Maquetación:
IO Sistemas de Comunicación

Imprime:
IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:
Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Nuria Buscató Cancho, José Luis Pazos Jiménez, José Pascual Molinero Casinos, Javier González Barrenechea, Mª del Pino Gangura del Rosario, Leticia Cardenal Salazar, José Mª Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Jaume Ribas Seguí, Petra Ángeles Palacio Cuesta, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso, Miguel Dueñas Jiménez.

Índice

1.	LAS RABIETAS	5
2.	“ME DA IGUAL”	7
3.	LA PAGA	9
4.	RECOGER LA HABITACIÓN	11
5.	LOS DEBERES	13
6.	EL MANEJO DE LA PROVOCACIÓN	15
7.	USO DE LA TECNOLOGÍA	17
8.	PROBLEMA CON LAS AMISTADES	19
9.	SU IMAGEN	21
10.	¿NUESTRA HIJA O HIJO EN UN BOTELLÓN?	23
11.	LLEGAR TARDE	25
12.	“NO QUIERO ESTUDIAR”	27

¿PUEDO VER DIBUJOS EN LA TELE, MAMI?
CLARO, VE A PONERTE EL PIJAMA Y PODRÁS VERLOS.
ME LO PONGO LUEGO ¡QUIERO AHORA LOS DIBUJOS!
SÍ, SÍ, PERO PRIMERO EL PIJAMA.

¡BUUUUUUUAAAAAA! ¡DIBUJOS!
ENTIENDO QUE TE ENFADES. Y TE HE DICHO QUE EN CUANTO TENGAS PUESTO EL PIJAMA, TE LOS PONGO.
¡BUAAAAAA! NO ES JUSTO!
¡MAMÁ ES MALA!
¡QUÉ PESADA!

PUEDE QUE YO SEA PESADA, PERO YA SABES LO QUE TE HE DICHO.
¡BUAAAAAAAAA!

VALE, YA ME LO HE PUESTO, ¿CONTENTA?
PUES SÍ. AQUÍ TIENES EL MANDO QUE LO DISFRUTES.

Las rabietas

Descripción del conflicto

La rabieta es una respuesta que nace desde la inseguridad para buscar seguridad. Surge cuando el niño o niña busca su independencia (a partir de los 2 años), y necesita aprender a tomar decisiones. Por eso, las rabietas tienen su función. Aparecen cuando los padres deciden algo que al hijo o hija no le gusta, o cuando éste quiere decir algo que no se le permite.

La rabieta como expresión emocional

Las rabietas son los primeros brotes de la emoción de la ira. Y la ira, aunque tiene mala prensa, es una respuesta natural que nos ayuda a adaptarnos ante situaciones que percibimos como injustas. Gracias a la ira reaccionamos ante las injusticias de nuestro alrededor, nos ayuda a sobrevivir. Enseñar a controlar la ira en los hijos e hijas es un objetivo educativo principal.

¿Qué está pasando?

En líneas generales, la respuesta adulta ante una rabieta ha de tener dos vertientes: las emociones y las conductas.

- Ante las **emociones**, siempre atenderlas, ayudando a nuestros hijos e hijas a identificar la emoción, con empatía y respeto. *"Entiendo que, comprendo que"* son verbos que son necesarios. Para atender a una emoción infantil hay que saber controlar las adultas. Si ante una rabieta, nuestra reacción es de enfado, ¿cómo le ayudamos a controlar sus emociones si nosotros no sabemos controlar las nuestras?
- Ante las **conductas**, firmeza y coherencia. En educación hay que ser creíble. Si hemos dicho NO, hacemos NO. Si le hemos dicho que para poder ver dibujos, hay que estar con el pijama puesto, cumplámoslo, sin chantajes, manipulaciones ni regañinas. Pensemos lo que decimos, y lo que digamos, hacerlo. Las contradicciones entre lo que pensamos, decimos y hacemos generan inseguridad y desconfianza, y las rabietas desajustadas pueden ser el espejo de la inseguridad infantil.

Recordemos que...

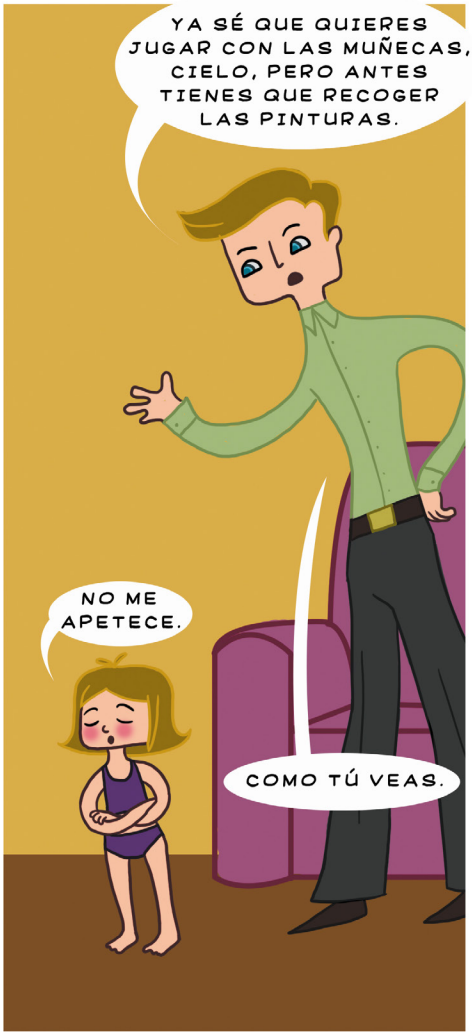
Hay que llevarse bien con las rabietas infantiles. No hay otra salida. Para aprender a controlar la ira es necesario vivenciarla. Hay que pensar que son situaciones que nuestro hijo o hija no puede controlar y necesita de un control externo respetuoso y coherente.

Las incoherencias adultas, los imprevistos, la falta de cariño, la escasa empatía, el exceso de explicaciones, el descontrol emocional adulto... alimentan las rabietas.

¡Siempre se puede hacer algo para ayudar a nuestros hijos e hijas a controlar sus impulsos!

ESCENA 1

ESCENA 2



"Me da igual"

Descripción del conflicto

"Es que tenemos que estar encima de él para todo. Es agotador. Y encima, nos dicen que le da igual. Es increíble".

Algunas reflexiones previas

El *"me da igual"* de los hijos e hijas se puede traducir en *"no me da igual, pero veo que os preocupa tanto, que no me dejáis otra opción que desmotivarme y mostraros mi pasotismo".*

	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
HIJO/A	*No quiero recoger las pinturas*	*No quiero recoger las pinturas*
ADULTO	*Pues como te pongas cabezón no jugamos al Parchís.*	*Hemos quedado que para jugar al Parchís ibas a recogerlas*
HIJO/A	*Me da igual*	*¡Es que no me apetece!*
ADULTO	*Pues hala, castigado sin jugar. Tú sigue así que...*	*Como tú veas*
HIJO/A	*¿?*	*¿?*

Para fomentar la responsabilidad, es imprescindible estar motivado para tomar decisiones. Y para que nuestros hijos e hijas estén motivados para decidir es necesario que perciban que tienen el control de la situación, además de tener más o menos claras las alternativas y sus consecuencias.

En la situación 1, somos los adultos los que tenemos el control, los que nos preocupamos más, los que tenemos dos problemas: nuestro hijo o hija no quiere recoger y quiere jugar al parchís. En la situación 2, la persona adulta hábilmente ha puesto la decisión en la zona de control de su hijo o hija. Depende de él o ella si se juega al parchís o no. Control, alternativas y consecuencias están claras y son razonables. Ya no le da igual si le genera credibilidad.

"Como no lo hace, se lo tenemos que decir nosotros continuamente. Como no se preocupa, nos preocupamos nosotros. Cuando veamos que se empieza a preocupar, nos despreocuparemos". No. Es al revés, para que se preocupe, primero nos tenemos que despreocupar. Para que se responsabilice, primero tenemos que demostrar que hemos delegado el control de la situación.

Recordemos que...

El *"me da igual"* es una forma de protesta lógica, es una oportunidad perdida para construir de forma progresiva su autonomía. Si el control está en el campo de los adultos, o así lo percibe el niño o niña, éste no va a tomar decisiones, se mostrará pasivo e indiferente.

Para que se responsabilicen, la preocupación adulta debe estar controlada. Por eso, los castigos, las amenazas, las excesivas explicaciones, los reproches alientan la desmotivación y el pasotismo. A mayor preocupación y protagonismo adulto, mayor pasotismo infantil y adolescente.

HIJO, TU MADRE Y YO HEMOS DECIDIDO QUE YA ERES LO BASTANTE MAYOR PARA TENER UNA PAGA
¡PAGA! ¡QUÉ GUAY!
ASÍ QUE. CUANDO QUIERAS, NOS SENTAMOS A HABLARLO
AQUÍ ESTÁN TUS OCHO EUROS SEMANALES COMO HABÍAMOS ACORDADO. DISFRÚTALOS
VALE, PAPÁ ¡GRACIAS!
MAMÁ, ESTA SEMANA ME HE QUEDADO UN POCO CORTO, ¿PODRÍAS DARME ALGO MÁS? ¿O ADELANTARME LA PAGA DE LA SEMANA QUE VIENE?
PERO MAMÁ...
TENDRÁS QUE ESPERAR AL SÁBADO
¿EN QUÉ HABÍAMOS QUEDADO?

La paga

Descripción del conflicto

La paga es una buena estrategia para prevenir muchos conflictos asociados al manejo del dinero. Es una oportunidad para que los hijos e hijas aprendan a tomar decisiones, a planificar, a anticipar, a organizarse.

"¿Cuándo? y ¿cuánto?" son preguntas que no se pueden contestar de forma general. Depende de muchas variables (economía familiar, edad, creencias, valores...). Una clave es ver que empieza a pedirnos a destiempo, que lo gestiona mal...

¿Cómo hacerlo?

1. **Comunicar al hijo o hija la idea de darle una paga.** Para que vaya pensando cuándo dársela, la cantidad...Es importante que participe en la toma de decisiones desde el inicio.
2. **Sentarse a hablar y llegar a un acuerdo.** Con escucha, razonamiento y empatía se concreta la paga: la cantidad, el intervalo de tiempo, el día que se entrega el dinero, los gastos que se incluyen. Y con amabilidad, flexibilidad y claridad, se concreta el compromiso, y se temporaliza.
3. **Los adultos cumplimos ese acuerdo,** que se resume en dos cosas:
    - Dar el dinero pactado. Es decir, cumplir lo que hemos dicho.
    - Respetar y dar mensajes de confianza en las decisiones del hijo o hija de cómo gestiona ese dinero.

Considerar que...

Lo importante es llegar al compromiso. Nuestro hijo o hija tiene que aprender. Por ello, es normal que no sepa gestionar el dinero, se lo gaste a destiempo, nos pida más, nos intente mentir y manipular para conseguir más dinero...Limitarnos a cumplir nuestra parte del pacto, y mostrar confianza y respeto en todo el proceso.

Recordemos que...

La paga no vale para solucionar otros problemas. Lo negociado no se renegocia. No se quita la paga, o se amenaza con quitarla, si no recoge la ropa del baño, por ejemplo.

Es normal que pida más dinero. Quiere ver hasta dónde puede llegar, quiere poner a prueba nuestra coherencia y credibilidad. No nos alteremos por ello, respetemos sus decisiones y confiemos en sus capacidades.

Si pide más dinero, no puede recibir dinero alguno, por muy amable y razonable que sea el argumento. Los anticipos invitan luego a la mentira y a la manipulación.

UY, CAMPEÓN, ¡CÓMO TIENES EL CUARTO!
¿NO CREES QUE DEBERÍAS RECOGERLO UN POCO?
AHORA EN UN RATITO LO HAGO.

OYE, PAPÁ, ¿PUEDO JUGAR A LA PLAY UN RATO?
CLARO, HIJO. EN CUANTO HAYAS RECOGIDO LA HABITACIÓN, PUEDES JUGAR.

¡YO QUIERO JUGAR YA!
¡QUÉ MÁS TE DA!
YA RECOGERÉ EL CUARTO LUEGO, TE LO PROMETO.
¡PERO SI YA TENGO LA CAMA HECHA!
¿QUÉ MÁS QUIERES QUE HAGA?
HAZ LO QUE QUIERAS, PEROPARA JUGAR A LA PLAY,TIENES QUE RECOGERLO ANTES.
¿TÚ QUÉ CREES?

YA ESTÁ, ¿CONTENTO?
A VER... SÍ, CAMPEÓN. YA PUEDES COGERLA ¡LUEGO TE ECHO UNA PARTIDA!

Recoger la habitación

Descripción del conflicto

"Y le digo que por favor me recoja la ropa del suelo de su habitación, y me dice que ahora va. Pero no lo hace, por lo que se lo digo de nuevo, pero sigue sin hacerme caso. Claro, ya me tengo que enfadar, aunque no quiero, y le digo cosas de las que luego me arrepiento. Al final, lo tengo que recoger yo porque si no..."

¿A quién le preocupa más que recoja la habitación? Esta es una pregunta clave, puesto que a mayor preocupación adulta, mayor pasotismo en los hijos e hijas. Otra pregunta clave: ¿qué significa recoger la habitación? La claridad y la concreción previenen la dimensión del conflicto.

¿Qué hacer?

Cuando nos enfrentemos al conflicto, es fundamental nuestra primera reacción, nuestros primeros pensamientos. Si estos pensamientos nos invitan a regañar, gritar o enfadarnos, no actuar, ya que demostramos que la preocupación es solamente nuestra.

Para que se responsabilice nuestro hijo o hija del cuidado de su habitación, primero tiene que comprobar que nuestro nivel de preocupación ha descendido. Por lo que es bueno evitar perseguirle por toda la casa dando órdenes de diferentes colores y texturas emocionales.

Es bueno esperar. Ahora se trata de motivar, no de amenazar ni chantajear. Y esperar a ver que le pide la vida en ese momento a nuestro hijo o hija. Mientras tanto, nos podemos tomar un cafetito o realizar cualquier otra actividad que nos gratifique.

De repente, nos pide algo. Bajar a la calle, conectarse a internet, jugar a la play o ver la TV. Lejos de aprovechar esa situación para darle un sermón y seguir demostrándole que es a nosotros a los que nos preocupa el estado de la habitación, se lo estructuramos de tal manera que perciba que es su problema, que depende lo que decida conseguirá su objetivo o no. *Claro, puedes conectarte a internet sin problemas. Pero antes recoge la habitación.*

Recordemos que...

Decida lo que decida, debe percibir respeto. La responsabilidad se construye teniendo oportunidades para tomar decisiones, no sólo decidiendo lo que quieren los adultos que decidan.

¿Y si no recoge? Estaréis pensando. Pues ha decidido. Y se aplica la consecuencia pactada. Ya está. Y a esperar otra situación que le motive.

Es complicado que la idea de cómo debe estar una habitación recogida coincida en todos los cerebros de la familia. Por eso, cuanto más flexibilidad se ofrezca desde el inicio, menos conflicto.

MAMÁ, NO LO ENTIENDO.
DÉJAME VER.
A VER, ¿QUÉ DATOS TE DAN?
ESTOS...
¿Y QUÉ CREES QUE HAY QUE HACER?
¿MULTIPLICAR?
PUEDE SER.
SI ESTÁS SEGURO, PRUEBA. YO VOLVERÉ EN UN RATO, A VER QUÉ TAL LO LLEVAS.
MÁS TARDE...
YA ESTÁ
¿ESTÁS SEGURO?
¡SÍ!
ME ALEGRO MUCHO POR TI, CIELO

Los deberes

Descripción del conflicto

Nuestro hijo o hija tiene que resolver un problema de matemáticas. Esto implica que debe construir su propio aprendizaje pasando por las diferentes fases de la toma de decisiones. Esto cuesta esfuerzo. Hay dos posibles caminos:

Resolución inadecuada de la situación

Mamá, no lo entiendo

A ver, hijo mío ¿qué tienes que hacer?

¿Dividir?

No hombre, lee bien el problema

¿Multiplicar?

Eso es. ¡Muy bien!

El hijo elige dos datos al azar y se pone a multiplicar.

¡No hijo, no! No se multiplica 327x2, es 372x12. Te preguntan docenas ¿no te das cuenta?

¡Ah! ¡Es verdad!

El hijo hace la multiplicación y se confunde...

¡Eso no es un 3, es un 6!

¡Gracias!

¡Eso es! ¡Ya lo tienes bien! ¡Lo ves qué fácil!

Resolución adecuada de la situación

Fases para la toma de decisiones	Diálogo padres-hijos
Primera: concretar la situación	*Mamá, no lo entiendo* *A ver, hijo mío ¿qué te están preguntando?* *No sé, no me entero* *Pues vuelve a leerlo* *Jo, si ya lo he leído* *Ya, lo entiendo. Parece que no es fácil.* *Creo que me preguntan las docenas.*
Segunda: análisis	*Ah! ¿Y qué datos te dan?* *Pues estos...*
Tercera: generar alternativas.	*Y ahora, ¿qué tienes que hacer?* *Pues multiplicar* *¿El qué? ¿Estás seguro?*
Cuarta: seleccionar la deseable	*Pues esto por esto* *Pues, si crees que es eso, hazlo, campeón. Me voy a tomar un café*
Quinta: llevar a cabo la alternativa	*Mamá, me da esto.*
Sexta: Valorar el resultado	*¿Tú crees qué está bien?* *¡Sí!* Si acierta. *¡Muy bien, fenómeno!* Si no acierta. *¡Doce mil docenas de huevos! ¡Jo, cómo se va a poner!, ¿no?* *¡Ah, no! Ahora lo repito* (o vuelve a la cuarta fase).

¡QUIERO BAJAR A LA CALLE YA!
¡QUE TE HE DICHO QUE LUEGO LO RECOJO! ¡QUIERO BAJAR YA!
TE HE DICHO QUE BAJAREMOS CUANDO RECOJAS ESOS JUGUETES.
YO TAMBIÉN QUIERO BAJAR, PERO COMO VEAS.

PUES HALA, ¡YA NO RECOJO!
ES NORMAL QUE LO VEA INJUSTO, PORQUE OTRAS VECES SÍ HE CEDIDO Y NO ME HE MANTENIDO FIRME.
COMO QUIERAS, CAMPEÓN.

MEDIA HORA DESPUÉS...
HOLA, ¿QUÉ TAL?
¡MAL! PAPÁ ME HA CASTIGADO SIN SALIR A LA CALLE
ENTIENDO QUE ESTÉS ENFADADO, PERO PAPÁ NO TE HA CASTIGADO. HAS DECIDIDO TÚ..
¿CENAMOS?
¡SÍ, CLARO!

AL DÍA SIGUIENTE...
¿PUEDO BAJAR A LA CALLE?
YA SABES.
LOS JUGUETES, ¿NO? JOÉ, QUÉ PESADO
SÍ, PUEDE SER.
VAAALE, LOS RECOJO...

El manejo de la provocación

Descripción del conflicto

La provocación de los hijos e hijas suele planear por todas las fases evolutivas, especialmente en la adolescencia. Es un intento desesperado del hijo o hija por resolver los problemas, por situarse en el mundo, para encontrar seguridad y credibilidad en sus padres. La provocación es síntoma de vida. Son interpretaciones que hacen cuando perciben que algo es injusto. Indagando en los previos de las provocaciones los padres pueden identificar errores, prevenir futuros conflictos, aprender a tomar nuevas decisiones.

Las pautas educativas impredecibles, repletas de contradicciones entre lo que se piensa, se dice y se hace; la escasez de amor incondicional, de cariño; la presencia de gritos, regañinas, sermones, castigos; la falta de respeto y de confianza cuando los hijos e hijas pueden tomar decisiones; el excesivo control y protagonismo adulto. Todo esto provoca provocaciones.

Algunas recomendaciones

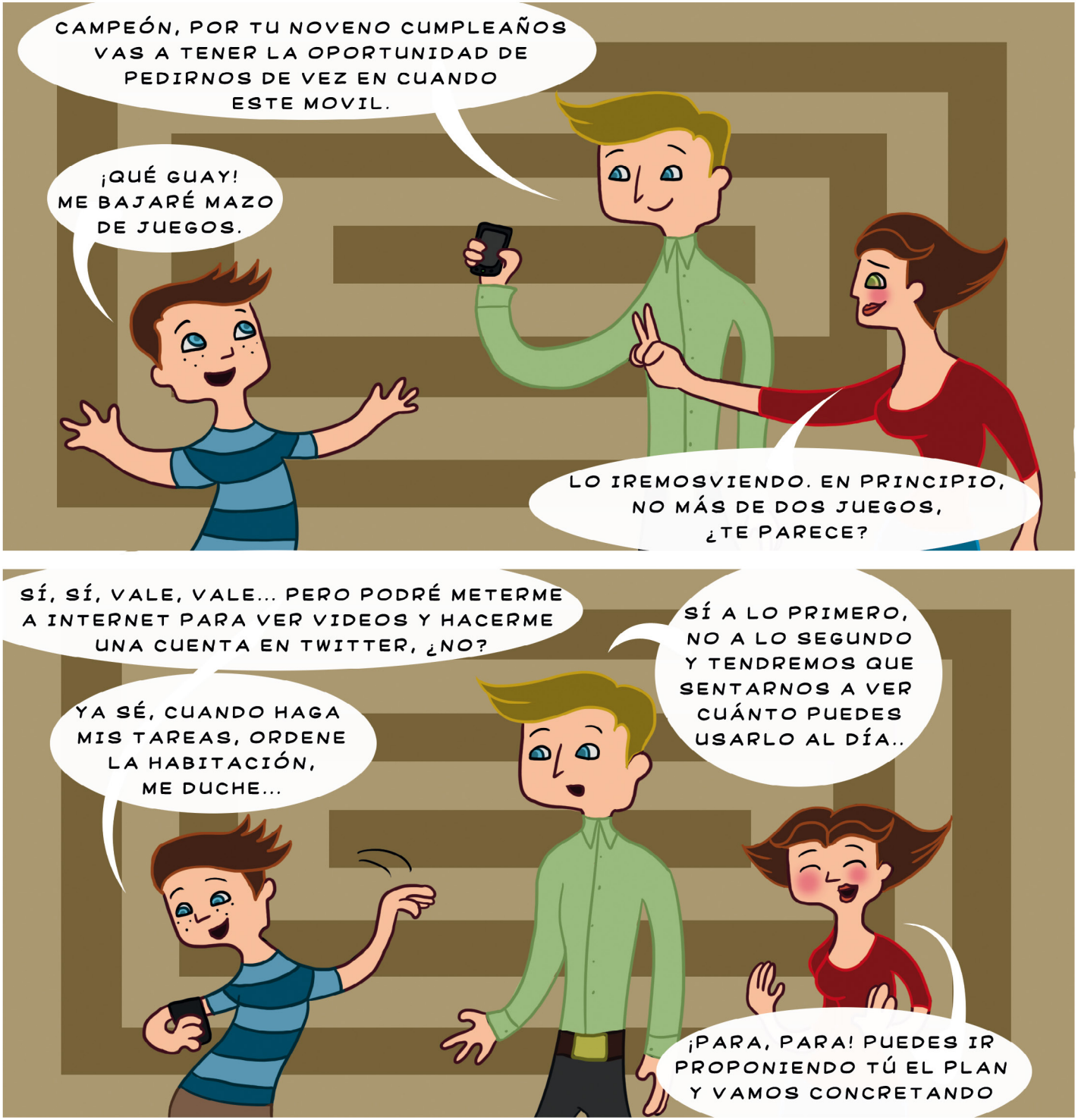
- Hay que **llevarse bien con la provocación,** esperándola, incluso dándole la bienvenida. No nos fijemos en lo que hacen o dicen los hijos e hijas. Centremos la atención en lo que hemos hecho o dicho antes los adultos.
- **Saber identificar el tipo de provocación:** los silencios, el hacer la pelota, las faltas de respeto...
- **Descifrar el código,** el mensaje oculto de la provocación, analizando esa semilla de la ira. ¿Qué puede haber interpretado nuestro hijo o hija como injusto?
- **Entender la emoción asociada a la provocación,** pero sin entrar al trapo, sin dedicar un segundo a razonar las provocaciones, si se ha sido coherente y amable previamente.

Recordemos que...

En la provocación, los niños, niñas y adolescentes comunican a su manera que existen, que se les tengan en cuenta, que quieren ser relevantes y protagonistas.

En definitiva, las provocaciones de los hijos e hijas son como las olas del mar. Cada ola tiene una altura, una duración, y el mar tiene su frecuencia de olas. Cada provocación tiene su intensidad, su duración, y en cada familia hay una frecuencia.

¡Y este oleaje comienza antes de sus dos años!


CAMPEÓN, POR TU NOVENO CUMPLEAÑOS VAS A TENER LA OPORTUNIDAD DE PEDIRNOS DE VEZ EN CUANDO ESTE MOVIL.
¡QUÉ GUAY! ME BAJARÉ MAZO DE JUEGOS.
LO IREMOSVIENDO. EN PRINCIPIO, NO MÁS DE DOS JUEGOS, ¿TE PARECE?
SÍ, SÍ, VALE, VALE... PERO PODRÉ METERME A INTERNET PARA VER VIDEOS Y HACERME UNA CUENTA EN TWITTER, ¿NO?
YA SÉ, CUANDO HAGA MIS TAREAS, ORDENE LA HABITACIÓN, ME DUCHE...
SÍ A LO PRIMERO, NO A LO SEGUNDO Y TENDREMOS QUE SENTARNOS A VER CUÁNTO PUEDES USARLO AL DÍA..
¡PARA, PARA! PUEDES IR PROPONIENDO TÚ EL PLAN Y VAMOS CONCRETANDO

Uso de la tecnología

Descripción del conflicto

En el último estudio realizado por el Ministerio sobre las preocupaciones educativas de las familias aparece en primer lugar el uso de las pantallas: móviles, TV, ordenadores, tablets...

Para pensar

La tecnología está invadiendo el tiempo libre de nuestros hijos e hijas a una velocidad de vértigo, aumentando la probabilidad de realizar un mal uso, donde las secuelas pueden ir apareciendo poco a poco. Sin embargo, las investigaciones (la mayoría realizadas por empresas del sector) intentan concluir que las pantallas son buenas para el desarrollo del cerebro infantil, obviando los posibles problemas. Pero una cosa está clara, a mayor espacio virtual, menor aprendizaje del espacio real.

Recomendaciones generales

Las familias tenemos que poner especial cuidado con las pantallas. Es clave realizar un uso responsable de ellas en el hogar. Como criterio general, un uso responsable sería cuántas menos pantallas, mejor, especialmente aquellas que solo emiten, excluyendo cualquier interacción, como pasa con la televisión. El cerebro apenas se ha modificado en los últimos 50.000 años, por lo que evolutivamente no se está capacitado para manejar el mundo virtual. Por eso, los niños y niñas (y los adultos) son tan vulnerables ante la tecnología, ante las pantallas. Sólo hay que pensar lo que cuesta apagar la televisión, dejar el ordenador o terminar con un videojuego.

¿Qué hacer?

Es fundamental para un buen uso en la tecnología estructurar y normativizar su uso desde el inicio. Cuando regalamos un móvil o una tablet a nuestro hijo o hija, hay que diferenciar dos aspectos: lo que podemos negociar, y lo que no. Cada familia decide y clarifica desde el principio la frontera entre ambos aspectos. Este límite debe ser concreto, viable y previsible. Por ejemplo:

- Lo innegociable: la tarifa, el modelo del móvil, el uso nocturno o en las comidas, la edad de acceso al móvil...
- Lo negociable: aplicaciones, horario de uso, tiempo de uso...

Recordemos que...

Es clave fomentar el autocontrol para el uso responsable de la tecnología. Pero para que exista autocontrol, en primer lugar ha debido estar presente un control externo adulto respetuoso y coherente. Cuando estamos ante este conflicto que nos importa resolver, podemos encontrarnos con las siguientes dificultades:

- La diferencia que con frecuencia existe entre lo que realmente controlamos y lo que pensamos que controlamos.
- Equilibrar control con respeto a su intimidad.

¡ESTOY HARTA!
MIS AMIGAS. O BUENO, MIS EX AMIGAS. ¿RECUERDAS QUE HABÍAMOS QUEDADO PARA IR AL CINE? PUES LLEGÓ SONIA, DIJO QUE PREFERÍA IR DE COMPRAS Y TODAS LE HICIERON CASO.
UY, UY, ¡VAYA ENFADO! ¿QUÉ HA PASADO?
¡Y YO SÉ QUE PREFERÍAN IR AL CINE! LLEVÁBAMOS UNA SEMANA HABLANDO DE LO QUE NOS APETECÍA VER ESA PELI.
A SABER. COMO SONIA ES LA MAYOR, HA TENIDO TRES NOVIOS, BEBE Y VA A LA ÚLTIMA MODA, YA LA CONSIDERAN SU "LIDER". NO VOLVEREA HABLAR CON ELLAS. Y BUSCARE AMIGAS CON PERSONALIDAD PROPIA PARA QUE NO SE DEJENLLEVAR POR GENTE COMO SONIA.
¿Y A QUÉ CREES QUE SE DEBE ESE CAMBIO REPENTINO DE OPINIÓN?
PERO TÚ QUIERES MUCHO A ANA Y A SANDRA.
LO SE... ¡PERO ME DA IGUAL! SI SE VAN A CONVERTIR EN CLONES DE SONIA, NO MERECEN LA PENA.
NO SÉ... YA VERÉ QUÉ HAGO.
ENTENDEMOS QUE ESTÉS ENFADADA, PERO CREEMOS QUE ESTARÍA BIEN QUE HABLARAS CON ANA Y SANDRA.
SOIS AMIGAS DESDE HACE AÑOS, YO CREO QUE TENEIS LA CONFIANZA PARA HABLAR DE ESTO SIN PERDER LA RELACIÓN.
COMO VEAS, NOS VAS CONTANDO. Y SI PODEMOS AYUDAR EN ALGO, NOS AVISAS

Problema con sus amistades

Descripción del conflicto

"Pues el otro día quedaron todos los de pandilla para dar una vuelta, ¡y a mí no me lo dijeron!..."

Resolución inadecuada de la situación

Se les habrá olvidado, cariño.

No pasa nada, ¡por una vez que no salgas!

La próxima vez nos avisas antes y nos vamos contigo al cine.

Te tenemos dicho que esos amiguetes tuyos no son de fiar.

No te preocupes, así tienes más tiempo para estudiar.

Está claro que a ninguno nos gusta ver sufrir a nuestro hijo o hija, y lo que se pretende es minimizar la situación de conflicto, ofertar alternativas, resolver su problema. Pero lo que nos está diciendo entre líneas es: *entiéndeme y ayúdame* a que yo resuelva el problema. Y esas frases nos alejan de nuestra hija o hijo.

Resolución adecuada de la situación

Para que se sienta entendida, es fundamental atender a sus emociones lo primero. Y más tarde, una vez se sienta entendida, ayudarle a que su cerebro trabaje, valorando la situación, buscando explicaciones, construyendo soluciones, anticipando decisiones.

¿Te noto que estás enfadado con tus amigos?

Pues claro, es que han pasado de mí. Me han tratado fatal.

Entiendo tu enfado. ¿Por qué crees que lo han hecho?

Ni idea. Últimamente están muy raros, sobre todo Andrés.

¿Andrés? Nunca te cayó muy bien, ¿no?

Es que es un sabiondo y les tiene a todos medio atontados. Pero a mí no.

Entonces, ¿qué se te ocurre que puedes hacer?

Pasar de ellos. Ya me buscaré otros amigos.

Pero los demás te caen bien.

Sí. Pero han decidido ir con Andrés.

¿Seguro? ¿Has hablado con ellos?

No. Pero estoy casi convencido.

Entiendo que puedas pensar eso, pero si yo estuviera en tu lugar, hablaría con Carlos o Alfredo para ver qué pasa.

No sé.

Bueno, cómo tú lo veas. Ya nos contarás cómo va la cosa. Y ya sabes, lo que te podamos ayudar, nos dices.

Recordemos que...

Es un problema del que no tenemos el control, y que nuestra hija o hijo tiene que afrontarlo. Necesita que le acompañemos, con empatía, confianza, respeto. Haciéndoles sentirse competentes, válidos. Necesita sentir y creerse que nos tiene ahí para cuando estime oportuno. Estar cerca, disponibles, pero nunca encima.

MAMÁ, ¿QUE TE PARECE ESTE CONJUNTO PARA LA BODA?
A MI ME PARECE QUE ES UN POCO ATREVIDO.

¿ATREVIDO? SI QUISIERA IR ATREVIDA, LOS ABUELOS ALUCINARÍAN.
¿POR QUÉ NO TE PONES EL QUE TE COMPRASTE NUEVO PARA LA OCASIÓN?

¡SIEMPRE ESTÁS IGUAL! ME HE COMPRADO COSAS NUEVAS, SÍ, PERO NO ME VEO. TENÍA QUE HABERME COMPRADO EL OTRO VESTIDO, PERO TE EMPEÑASTE...
TÚ ELEGISTE, TE RECUERDO. YO SOLO QUISE AYUDARTE. PERO CREO QUE ESTÁS GUAPA CON LO QUE TE PONGAS, TIENES MUY BUEN GUSTO PARA VESTIR

¡PUES ME DA IGUAL LO QUE PUEDAN DECIR LOS ABUELOS! YO TENGO ESTILO PROPIO. ASÍ QUE, ¿PUEDO COMPRARME EL OTRO VESTIDO?
NO ME AYUDAS EN NADA.
YA SABES QUE NO.
YA ME DIRÁS LUEGO QUÉ HAS DECIDIDO. ME VOY A LA DUCHA.

Su imagen

Descripción del conflicto

La forma de vestir, el corte de pelo, su higiene personal, ponerse un tatuaje, un piercing... entre otras cosas, son aspectos en los que los padres tenemos que aprender a traspasar las responsabilidades. Llega un momento que digamos lo que digamos, nuestros hijos e hijas van a decidir lo que desean. Y para ello hay que pasar de ser imprescindibles a prescindibles de forma progresiva.

Un ejemplo: ¿qué me pongo?

Mamá ¿qué me pongo para la boda de la tía?
Pues ponte el vestido verde tan bonito.
¿El vestido verde? Siempre me dices el mismo.
Ya, es que a mí me gusta mucho cómo te queda. Pero tú verás. Si quieres podemos comprar algo nuevo.
No, porque al final compramos lo que tú quieres. Prefiero esta blusa con estos vaqueros.
¡Ah! ¡Vale! Ya sabes que a mí me gustaría que fueras un poco más arreglada, pero tú misma.
¿Crees que me va quedar bien? ¡No te veo muy segura!
¿Crees que a los abuelos les gustará?
¡Y qué más da! ¡No me ayudas en nada!
Entiendo que te cueste elegir la ropa. No es fácil a veces. Yo confío en que sabrás elegir.
Si, seguro que luego me pongo lo que sea y lo criticas.
Te he dicho lo que me gustaba, cariño, pero tú decides y respetaré lo que te pongas.

Recordemos que...

Para decidir de forma responsable, sobre sus gustos, actividades, formas de vestir... necesitan:

- **Confianza:** han de percibir que creemos que están preparados, que son competentes.
- **Respeto:** decidan lo que decidan, la aceptación incondicional es clave.
- **Tiempo**: no se pueden responsabilizar de algo de un día para otro. Asumir responsabilidades es muy reforzante, pero también puede generar agobio.
- **Coherencia adulta:** si les decimos que es su problema, no podemos reaccionar como si luego fuera nuestro. En el ejemplo anterior es muy fácil enfadarse, desesperarse. Incluso el final del ejemplo puede ser que nuestra hija aparezca, después de todo, con el vestido verde. Eso sí, diciendo: *Hala, ya me lo he puesto ¿contenta?*, a lo que se debe responder: *Sí cariño. Me alegro por ti.*

CIELO, ME HAN DICHO QUE TE VIERON BEBIENDO ALCOHOL CON UNAS CHICAS. CUANDO QUIERAS HABLAMOS DEL TEMA.

MAMÁ, LO SIENTO MUCHO. PERO ES QUE TODAS BEBIAN Y A MÍ ME DIO CURIOSIDAD... DE TODOS MODOS, NO ES PARA TANTO.
BUENO, YA SABES QUE NOS TIENES A TU PADRE Y A MÍ PARA CUALQUIER PROBLEMA QUE OS SURJA, SI TIENES DUDAS SOBRE EL ASUNTO, COMO AFRONTARLO. CONFIAMOS PLENAMENTE EN QUE VAS A SABER ELEGIR. PERO SI NECESITAS AYUDA, YA SABES,

NO, SI LO SÉ... LO QUE PASA ES QUE ME INSISTIERON Y ME DIO CORTE DECIRLES QUE NO, COMO SABES, EN LOS BOTELLONES HAY DE TODO.
ESTÁ CLARO QUE NO ES NADA FÁCIL DECIR QUE NO.

¡SÍ, SÍ! BUENO, ¡GRACIAS, MAMÁ!
YA ME CUENTAS, QUERIDA.

¿Nuestra hija o hijo en un botellón?

Descripción del conflicto

Nos acaban de decir que el otro día vieron a nuestra hija borracha en el botellón. ¡No puede ser! ¿Qué hacemos? Nos entran ganas de...

Variables a tener en cuenta

Esta situación bastante común suele disparar los miedos y las alarmas del mundo adulto. La realidad y la interpretación de la realidad, cuando no coincide, suele acarrear más problemas que soluciones. Para definir si un consumo de alcohol es problemático o no lo es, es necesario tener en cuenta siempre estas tres variables:

- **Individuales:** edad de consumo, la información que dispone sobre el alcohol, la funcionalidad que se busca, las expectativas de consumo...
- **Sustancia:** cantidad, calidad, efectos sobre el organismo...
- **Contextuales:** consumo grupal, creencias sobre esa sustancia, momento histórico y cultural...

¿Qué hacer?

Hola cariño, nos han comentado que el otro día te vieron bebiendo alcohol con tus amigas. Cuando quieras, nos gustaría hablar del tema contigo.

A partir de aquí, hay dos caminos, dependiendo de los recursos aprendidos que tenga el hijo o hija para gestionar la situación. ¿Tiene autocontrol suficiente o necesita control externo?

Si necesita control externo, revisar lo explicado en el semáforo amarillo de la guía. Se pacta unos **límites y consecuencias**, con amabilidad, firmeza y coherencia.

Si el autocontrol es suficiente:

- **Traspasar la responsabilidad,** mostrándonos accesibles y disponibles para cualquier problema que tenga.
- Ofrecernos como una **fuente de apoyo informativo** más, intentando concretar las diferentes variables asociadas al consumo de alcohol antes descritas.
- Comunicarle que decida lo que decida, siempre tendrá **nuestro apoyo**. Puede haber tormenta, donde las decisiones que tomen nuestros hijos e hijas no coincidan con nuestros deseos. Con respeto y confianza amaina la tormenta. Se puede volver al semáforo amarillo, pero con la colaboración de nuestro hijo o hija.

Recordemos que...

Es importante saber decirles NO para que aprendan a decirse NO a sí mismos y desarrollen su responsabilidad y autocontrol. Porque está claro que llega un momento que el consumo de drogas de nuestros hijos e hijas está fuera de nuestro control. Hay que aprovechar la fase de "consumo conversacional", es decir, cuando todos los chavales hablan de las drogas, para posicionarse, o bien a favor del consumo o bien en contra. Esa fase previa donde no hay conducta de consumo pero sí posicionamiento es clave para educarles y facilitarles herramientas para, en su caso, un consumo responsable.

¿Y POR QUÉ NO LE LLAMAMOS? A LO MEJOR HA OCURRIDO ALGO.
VAMOS A ESPERAR. VOY A RECOGER LA COCINA, ¿ME AYUDAS?
MEDIA HORA DESPUÉS...
PERDÓN, PERDÓN... ES QUE EL AUTOBÚS...
YA HABLAREMOS MAÑANA YA SABES CUALES SON LAS CONSECUENCIAS DE LLEGAR TARDE.
ENJOY
MHM... PUES VALE,
¡BUENAS NOCHES!
BUENAS NOCHES, ¡QUE DESCANSES!

Llegar tarde

Descripción del conflicto

Han pasado 20 minutos de la hora de llegada, y no sabemos nada de nuestro hijo. ¿Qué hacemos cuando llegue?

Los previos

¿Qué está pasando por nuestra cabeza durante esos 20 minutos? Esos pensamientos van a ser claves a la hora de afrontar este conflicto. Antes de actuar, es fundamental analizarlos. Manejar la incertidumbre, saber esperar, no sacar conclusiones sin datos, serán buenas estrategias previas para afrontar el conflicto.

Llega nuestro hijo: ¿qué hacemos?

1. **Actuar con tranquilidad:** para actuar, es importante que hayamos conseguido frenar nuestra preocupación. Las amenazas, castigos, sermones no funcionan para afrontar y prevenir futuros conflictos. Un "ya hablaremos" es más inteligente si la alteración emocional nos desborda.
2. **Llegar a un compromiso:** aplicar una consecuencia sin estar pactada de antemano suele construir ira en lugar de responsabilidad. Por eso, tenemos que preguntarle ¿qué crees que podemos hacer para resolver esta situación de forma conjunta? Con su participación, se establece una norma. Claridad y concreción en las propuestas, equilibrio entre alternativas y consecuencias, acuerdo y percepción de ganar algo entre ambas partes. Con amabilidad y cariño en su diseño, y con firmeza, coherencia y respeto en su ejecución.

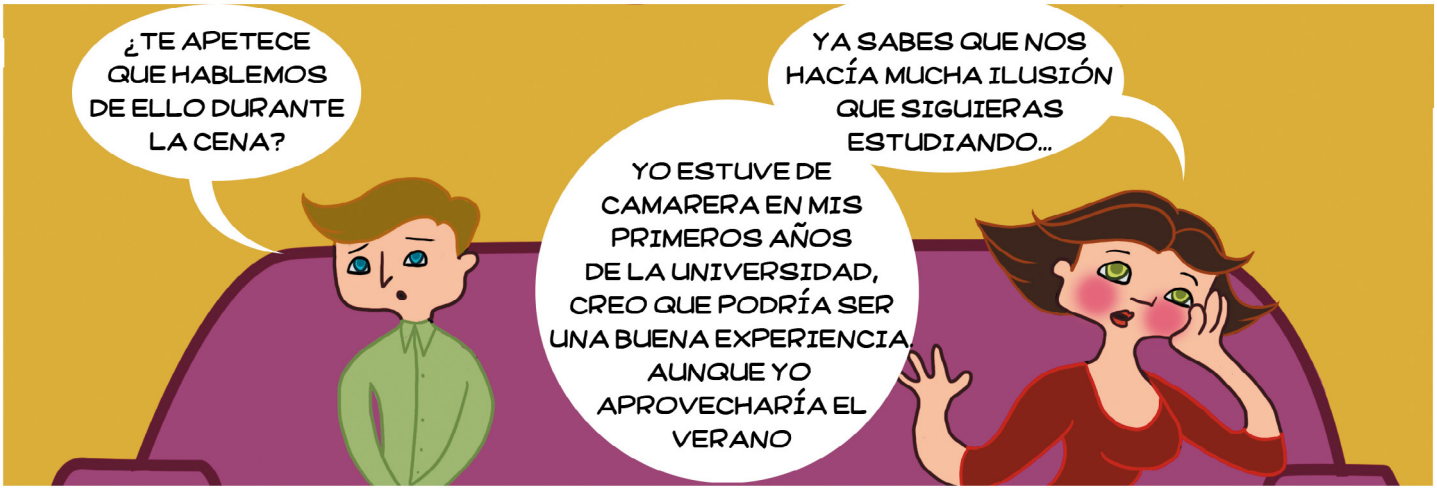
   Si ya hemos establecido este compromiso anteriormente, aplicar las consecuencias acordadas.
3. Es fundamental **que perciba que el problema es suyo**, que puede elegir, que está bajo su zona de influencia. Una vez estructurada la realidad, nuestro hijo o hija decide y se aplican las consecuencias acordadas. Y ya está. Una excesiva preocupación adulta, sermones a destiempo... favorecen la pasividad y la escalada en el conflicto.

Recordemos que...

El objetivo final no es que llegue a la hora que los adultos queremos, sino que nuestro hijo o hija sea responsable a la hora de decidir a qué hora debe llegar. Y para que pueda decidir en libertad, debe creerse que si llega a su hora, va a pasar una cosa, y si llega tarde, va a pasar otra cosa. Es decir, lo que se había pactado. Si aparecen nuevos elementos inesperados percibirá desconfianza e incluso falta de respeto.

Resumiendo, el objetivo final es que sea responsable a la hora de decidir cuándo vuelve a casa, ya que tarde o temprano va a llegar a la hora que quiera. Las normas han de servir, no para que hagan lo que queremos que hagan, sino para que aprendan a planificarse, a anticipar lo que les pueda ocurrir, a organizarse sus propias vidas.

¿SABÉIS? HE ESTADO PENSANDO QUE LOS ESTUDIOS NO SON LO MÍO. ESTOY HECHO UN LÍO.
CREO QUE SERÁ MEJOR QUE ME BUSQUE UN TRABAJO PARA HACERME UNOS AHORROS. DE CAMARERO, POR EJEMPLO.
ENJOY
2 L4
4 L8
8 L32
DIVISION


¿TE APETECE QUE HABLEMOS DE ELLO DURANTE LA CENA?
YA SABES QUE NOS HACÍA MUCHA ILUSIÓN QUE SIGUIERAS ESTUDIANDO...
YO ESTUVE DE CAMARERA EN MIS PRIMEROS AÑOS DE LA UNIVERSIDAD, CREO QUE PODRÍA SER UNA BUENA EXPERIENCIA, AUNQUE YO APROVECHARÍA EL VERANO

DOS SEMANAS DESPUÉS...
EH, BUENO... LE HE DADO UN PAR DE VUELTAS AL TEMA Y CREO QUE AL FINAL APROVECHARÉ EL VERANO, Y SI ME VA BIEN...
LO VAMOS VIENDO, ¡ÁNIMO!
ENJOY
2 L4
4 L8
8 L32

"No quiero seguir estudiando"

Descripción del conflicto

Nuestro hijo, de 17 años, no quiere seguir estudiando, y ha decidido trabajar en una pizzería. Su cerebro, en proceso de construcción, piensa que las cosas le van a ir fenomenal, que no va a tener ningún problema para que le den el trabajo. Bueno y si no lo encuentra ahora no pasa nada, ya lo encontrará.

Pueden existir al menos dos respuestas:

Respuesta 1: ¿En una pizzería? ¿De repartidor? Pero si pagan fatal, y tienen unos horarios de explotadores. Seguro que no aguantas. Lo que deberías hacer es apuntarte a algún curso de formación y aprender un oficio como dios manda. Y también te digo otra cosa, así no puedes estar mucho tiempo, que ya eres mayorcito.

Respuesta 2: ¡Ah, bueno, pues que tengas suerte, ya nos contarás! ¿Te apetece que hablemos de ello en la cena?

Análisis de las respuestas

¿Qué respuesta muestra más confianza y respeto? ¿En qué situación se puede disparar más fácilmente la ira del hijo? ¿Cuál es el protagonista en ambas respuestas?

En la respuesta 1, la desconfianza y el mensaje de incompetencia alimenta la ira, que suele complicar más las cosas. Las probabilidades de acudir a la entrevista de trabajo se reducen, y la "culpa" de no ir a la entrevista la tendrán los padres.

En la respuesta 2, el protagonismo, el control de la situación se traspasa al hijo, con cierta dosis de preocupación regulada por la confianza y la validación. Aumenta la probabilidad de acudir a la entrevista de trabajo, y que al cabo de unos días diga: *"Sabéis, pagan fatal, y tienen unos horarios agotadores. Además, ¡no ponen la moto, la tengo que poner yo! ¡Qué morro tienen!"* Ha construido su propia vivencia, su propio aprendizaje.

Recordemos que...

Llegará un momento en que padres y madres nos tenemos que posicionar detrás de nuestros hijos e hijas, y dejar de tomar decisiones por ellos, confiando en sus posibilidades de autoguiarse, de afrontar los obstáculos que se puedan encontrar. Educar es guiar hacia la autonomía. El objetivo es que aprendan a desenvolverse por sí mismos, poco a poco. Se confía en sus capacidades, en sus posibilidades. Se les hace sentir competentes. Respetando sus decisiones, sus tiempos, sus procesos. La única forma de levantarse, es caerse antes. Si no se deja que se caigan, no aprenderán a levantarse. Cuando se les hace sentir incompetentes creerán que sus padres dudan de sus aptitudes, lo cual les lleva a ellos mismos a dudar de su propia capacidad.

Financiado por:

Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | **www.ceapa.es**