

P



A



D



R



E



S



E-CUIDAMOS
#YoAprendoEnCasa

6-9 AÑOS

¿QUÉ HACEMOS **con las conductas** DE NUESTROS HIJOS?

Hoy, más que nunca, pon normas y límites. Que haya orden y rutinas en el día a día. Eso da seguridad al niño porque sabe dónde está y qué se espera de él. Esto no supone ser rígidos, se puede ser muy flexible, dentro de las normas y límites que hemos pactado.

¿QUÉ
normas
PONEMOS?

- **Pocas:** Recuerda el trabajo personal, la relación familiar, la rutina diaria (sueño, alimentación, orden, higiene...) y algo que pueda hacer por alguien.
- **Claras**
- **Dictadas por el afecto**
- **Formuladas en positivo**
- **Exigidas con coherencia**
- **Razonadas** (fundadas en razones) y razonables (prudentes y sensatas). Negociadas, consensuadas o, al menos, dialogadas.

Ejemplo para un niño de 6 años

Trabajo media hora por la mañana y media hora por la tarde, en la habitación, sólo y consulto dudas al final de la tarea.

¿QUÉ
límites
PONEMOS?

- **Jerarquizar** qué conductas son más necesarias ahora y empezar a trabajar las más prioritarias; el resto dejarlas para más adelante.
- **Entrar en conflicto** por lo realmente importante, es decir, por lo más valioso, lo que tiene más interés, lo más influyente.
- **Valorar el esfuerzo** del niño por mejorar, no solo los resultados.
- **No atender a las pataletas**, los lloriqueos, ni las llamadas de atención inadecuadas. No "entrar al trapo", esperar a que se le pase.
- **Repetir** las cosas una sola vez.
- **Expresar los sentimientos** y el enfado de forma breve.
- **Ser constante**, no dejarse vencer por la facilidad, por el cansancio...

P



A



D



R



E



S



UNA "chuleta o receta" PARA CORREGIR A LOS HIJOS CUANDO SE EQUIVOCAN

1. Describe la conducta.
2. Dile cómo te has sentido.
3. Expresa en voz alta los posibles sentimientos y motivos del niño.
4. Dale razones para el cambio.
5. Formula claramente qué esperas.
6. Dile que te lo repita, para comprobar que lo entiende.

¿QUÉ HACEMOS con las emociones DE NUESTROS HIJOS?

Reconocerlas, ponerles nombre, dibujarlas o expresarlas de alguna forma y normalizarlas. Hay que mostrarles que es normal sentir lo que sienten.

Una vez reconocidas y expresadas las emociones, pasar a otra cosa, cambiar de tema, de tarea, ocupar la mente.

Las emociones que tienen los niños de esta edad en estas situaciones son:

- **Miedo**, incertidumbre
- **Angustia**
- **Irritabilidad**, enfado, nerviosismo
- **Tristeza**, abatimiento
- **Confusión**
- **Aburrimiento**
- Y casi todas las que sentimos los adultos, pero con una capacidad de recuperación y de adaptación mucho mayor que nosotros.

El **aburrimiento** es donde nace la creatividad si el niño está acompañado y ponemos medios a su disposición. Se trata de inventar, crear, descubrir... con lo que tenemos cerca y a mano. Pero esto ocurre si no lo llenamos al niño de dispositivos y pantallas que sacan su mente del presente. Partir de preguntas abiertas: ¿qué podemos hacer con siete vasos de yogur vacíos?

