

Dificultades por control

Glenda Wentworth, Extensión de Colorado State University – Condado de Eagle

Todos los padres han experimentado batallas por el control de poder con sus hijos. Muchas veces, en una situación pública, los padres bien pudieran decidir por pagar, pedir, insistir, amenazar y tiempo fueras – tan solo por tratar que los niños cooperen.

Las batallas por control es como un empuja y jala entre padres e hijos. Algunos niños interactúan más que otros y esto bien podría como resultado de las personalidades individuales y por la autodeterminación por control. Toda familia experimenta batallas por control.

Estas batallas por control pueden suceder porque el niño tiene hambre, está cansado o sobre cansado. Sus emociones escalan a cada momento. Aprenda a leer el lenguaje de sus niños y responda con calma. Los niños tan solo pudieran necesitar un sorbo de agua, simplemente un saludable bocadillo o unos minutos para descansar.

Las emociones son, por lo general, la fuente de energía detrás de las batallas por poder. El reconocer esas emociones es la llave para parar esas batallas aún antes que ellas empiecen. Así que use estrategias que les enseñen a los niños cómo expresar esas emociones con respetuosidad y de acuerdo a las necesidades.

Las rutinas pueden ayudar a regular los estados de ánimo y eliminar las batallas por poder. Los niños necesitan horas regulares para comer. Provea alimentos nutritivos en el desayuno, comida y cena y bocadillos saludables durante el día. Las siestas regulares y horas de ir a la cama les proveen a los niños con horarios consistentes.

Los niños pequeños se están haciendo independientes. Ellos quisieran hacer cosas por sí

solos. Las batallas por control por lo general suceden cuando los padres tienen apuración o están distraídos. Haga planes para que los niños pequeños logren terminar cosas por sí mismos. Por ejemplo, a los niños les gusta vestirse o ponerse los zapatos por sí mismos. Asegúrese que los niños tengan el suficiente tiempo para que ellos terminen sus actividades.

Es normal que los niños quieran controlar sus propias vidas. Los padres necesitan asegurarse que lo que esperan de sus hijos esté de acuerdo con las habilidades de los pequeños. Pero, recuerde que los niños necesitan ser guiados. Ofrezcales opciones. Solamente ofrezca dos opciones, aquellas con las que usted de acuerdo. Esto animará a los niños a tomar las decisiones apropiadas al mismo tiempo que ellos adquieren un sentimiento de poder.

Muchos padres enfrentan el control enfatizando su autoridad. Los padres deben pensar acerca de lo que piden los niños antes de responder. Los padres también deben pensar acerca de qué es lo mejor para los niños. Aquellos no deben doblegarse ante las peticiones de los niños tan solo porque es más fácil que enfrentarlas. Los niños discutirán y harán berrinches para hacer que los padres reaccionen. Si los padres premian las malas conductas, los niños las usarán nuevamente.

Los padres deben enfatizar cooperación, no control. Indique clara y firmemente lo que espera. Dígale a su hijo/a lo que usted quiere que haga, cuándo debe hacerlo y qué pasará si no lo hace; luego, calmadamente, retírese.

Los niños reaccionan a distracciones. Son una buena herramienta disciplinaria para usarla durante los primeros años de vida. Cuando los niños luchen por control, cambie de actividades o lugar. Esto ayuda al niño a poner atención a otra cosa además de la batalla.



Lo más importante para enfrentar las batallas por control es el que los padres se mantengan en control mientras permiten que el niño tome opciones apropiadas por sí mismos. Es la responsabilidad de los padres resolver las luchas por poder pensando por adelantado y hablando, también por adelantado, con los niños acerca de lo que se espera de su conducta. Finalmente, recuerde que el añadir algo de humor o juego ayuda a romper esas batallas por poder.

Niños activos – Juego creativo

A manera que los niños crecen, ellos aprenden nuevas habilidades, inclusive balance y coordinación. Permita y anímelos a experimentar actividades como fútbol, t-ball, o natación en su YMCA o su centro deportivo local. Si a ellos no les interesan los deportes organizados, ¡no se preocupe! Los mismos niños son la mejor fuente para elegir nuevos juegos y actividades. Permita que la imaginación de los niños se libere. Déles el trabajo de crear nuevos juegos o actividades. Junte a algunos niños del vecindario para hacer equipos de juego. Al tener a padres diferentes tomando turnos de supervisión cada semana, usted podría tomarse un descanso o hacer alguna actividad para usted. Información proveída por America On the Move. Visite: www.americaonthemove.org.

Niños seguros – Segadoras

Cada año, cerca de 75 personas mueren y cerca de 20.000 son heridas en o cerca de segadoras motorizadas y tractores de jardinería. Una de cada cinco muertes envuelve a un niño. La Comisión para la Seguridad de Productos del Consumidor de los E. U. estima que la mayoría de las muertes de los niños ocurren cuando el pequeño se encuentra en el paso de una segadora en movimiento.

Ningún padre quiere que su niño sea uno de las estadísticas. Los niños pequeños se mueven rápidamente y son atraídos por la actividad de la segadora, pero ellos no entienden lo peligrosos

presentes. Los padres deberían mantener a los niños pequeños alejados de cualquier tipo de equipo de mantenimiento.

Nunca asuma que los niños permanezcan donde usted los vio por última vez. Esté alerta y apague la segadora si los niños entran en el área de corte. Tenga extra cuidado cuando se eche de reversa o cuando dé vueltas en esquinas, arbustos, árboles y otros obstáculos.

Adaptado de: CPSC Alerts Consumers to Lawn and Garden Care Dangers. Comisión para la Seguridad de Productos del Consumidor de los E. U. Abril de 1999.

Niños saludables – Niños melindrosos

De acuerdo con la Asociación Americana de Dietética, es perfectamente normal que los niños sean melindrosos acerca de lo que comen. Ellos empiezan a probar su libertad al elegir las comidas que a ellos les gusta. He aquí nueve consejos que ayudarán a que el niño pruebe alimentos nuevos.

- **No los obligue.** Los niños deben realmente estar en control de cuánto comer. Su hambre se presenta en explosiones momentáneas. Al obligarlos a terminar algo cuando ya están llenos se los enseña a comer de más.
- **Oculte los vegetales.** Una de las maneras más fáciles para lograr que los niños acepten nuevos alimentos es ponerles una máscara. Pique los champiñones, ralle las calabacitas o añada algo de cebolla picada a su preferida salsa para espagueti.
- **Pruebe, y pruebe otra vez.** Es raro que a los niños les gusten los nuevos alimentos desde la primera vez. Por lo general se necesitan entre 10 y 15 exposiciones al alimento para que el niño realmente lo coma y lo acepte. Siga tratando. Deje pasar al menos una semana antes de tratar nuevamente.
- **Añada lo nuevo a lo viejo.** Siempre ofrezca nuevos alimentos junto con los conocidos y preferidos.
- **Sea un buen ejemplo.** Haga buenas selecciones de alimentos saludables y termine sus verduras enfrente de sus hijos.

- **Haga que sus niños cocinen.** Pida que sus niños preparen comidas y bocadillos. Los niños pueden lavar los vegetales, mezclar los ingredientes o añadir queso a las comidas o pizzas.
- **Visite los mercados al aire libre.** Enséñeles a los niños cómo crecen, cosechan y venden los vegetales. Permítales elegir los alimentos que quisieran comprar. Compre comidas “misteriosas” para experimentar con nuevos sabores.
- **Prepare comidas divertidas.** Las figuras, los colores y las texturas hacen que las comidas sean divertidas e interesantes. Use cortadores de galletas para hacer sándwiches. Póngales caras a las ensaladas – atún para la cara, rebanadas de pimiento verde para el pelo, y tomatitos para los ojos. Entre mejor se vea la comida, mejor la comerán los niños.
- **Bocadillos y bebidas.** Mantenga pequeños los bocadillos. Sírvalos uno a uno y al menos media hora antes de la hora de la comida. Los niños que empiezan a caminar por lo general tienden a llenarse con mucha leche o jugo.

Adaptado de: Helping Your Picky Eater. Shandley McMurray. Kaboose. 2008.



Gracias a Live Well Colorado por proveer los recursos necesarios para la traducción al español de Family Matters.

Visite la página de Web de Asuntos de Familia
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

**For more information, contact the
Extension office nearest you,
or visit our website
www.ext.colostate.edu**

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extensión. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

**Los programas de Extensión son
accesibles sin discriminación.**



Junio de 2008

Dificultades por control

Niños activos – Juego creativo

Niños seguros – Segadoras

Niños saludables – Niños melindrosos

Colorado
State
University

Extension

Universidad del Estado del Estado de Colorado,
Departamento de Agricultura de los EE. UU., y
condados cooperativos de la Región Norte.