


## COMO DECIR NO A LOS NIÑOS DE MANERA POSITIVA

Si la palabra NO forma parte de tu vocabulario diario, si crees que en un día se la has dicho a tus hijos más de 20 veces y, si ahora son tus hijos los que constantemente dicen NO... Quizás sea el momento de encontrar otras formas de decir NO a los niños de forma positiva. ¡Es posible!

Cómo decir NO a los niños de forma positiva

 <b>Educar con el No</b>	 <b>Educar sin el NO</b>
No pegues a tu hermano	Si pegas a tu hermano no querrá jugar contigo
No rompas ese juguete, eres un bruto	Cuida ese juguete si quieres jugar con él de nuevo
No vamos a ir al parque	¿Qué te parece si hoy jugamos en casa?
No te voy a comprar golosinas	Te propongo hacer un postre
No puedo jugar contigo, tengo cosas que hacer	¿Me ayudas a hacer las camas y después jugamos?

Las madres y padres, tendemos a utilizar el NO con los niños de forma constante: no te subas al columpio, no abras ese cajón, no dejes nada en el plato, no subas, no bajes, no entres, no salgas... Es un constante e incesante devenir de noes por aquí y noes por allá. ¿Acaso es raro que nuestros hijos pasen por la etapa del NO con este despliegue nuestro?

La realidad es que demasiados no es transmitirán un mensaje negativo a nuestros hijos, de la misma manera que los padres que dicen SÍ a todo a sus hijos, podrían ser responsables de conductas de niño tirano o incluso de su frustración si un buen día les dicen un solo NO.

Lo ideal es que exista un balance entre el sí y el no, o mejor aún, que aprendamos a decir No a los niños de forma positiva, es decir, sin pronunciar la palabra NO.

Y es que, decir no a los niños sin decir no es algo posible, y además mucho más beneficioso para ellos. ¿Por qué? Así los niños entenderán y comprenderán mejor el sentido de las normas que ponemos, serán más responsables para conocer que los actos tienen consecuencias, actuarán de forma más autónoma, tendrá una mejor autoestima, habrá más armonía en casa, mejorarán sus habilidades y descubrirán sus capacidades evitando berrinches, rabietas, gritos y enfados.

Ideas para decir NO a los niños de forma positiva.

La tabla que se muestra arriba contiene algunos ejemplos de cómo simplemente cambiando el lenguaje, expresas lo mismo, en definitiva, pedirle al niño que no haga algo o decirle que nosotros no podemos hacer algo.

Si empleamos el NO constantemente como: no puedo jugar contigo, no puedes ir al parque, no cojas la tablet o no pegues a tu hermano; el mensaje es negativo y además estamos abusando del NO y con ello corremos el riesgo de que no nos hagan caso.

Puedes guardar el NO para algo realmente importante, algo que suponga un peligro para tu hijo, como cruzar la calle sin ir de la mano, o asomarse a la ventana y para el resto de las cosas utilizar fórmulas positivas. De esta manera, podemos cambiar el mensaje diciéndoles, qué te parece si jugamos después de hacer las camas; hoy en vez de ir al parque, vamos a organizar un juego muy divertido en casa; cuando termines tus tareas, podrás jugar la tablet; si pegas a tu hermano, no querrá jugar contigo.

No se trata de no negarle al niño, de hecho los padres debemos hacerlo para aplicar disciplina, imponer normas, reforzar el carácter, en definitiva, para educarle. Sin embargo, cuando lo decimos 20 veces, pierde todo el significado. Para decir no a los niños de forma positiva podemos:

- ✓ Sugerir otra cosa que puede hacer: si no podemos ir al parque, podemos cocinar en casa, jugar con de mesa, pintar...
- ✓ Posponer la petición hasta que se realice: si en ese momento no se puede llevar a cabo lo que quiere o estamos ocupados, podemos dejarlo para otro momento, pero hemos de recordar cumplirlo.
- ✓ Explicarle qué ocurrirá si hace lo que quiere: si pega a su hermano, si rompe los juguetes, si se asoma a la ventana, puede haber consecuencias, debemos explicarlas.
- ✓ Aclararle las normas: antes de que llegue el momento de decirle no a las chucherías, no a saltar charcos o no a ver más tiempo televisión, tenemos que contarles qué normas tenemos en casa y por qué. De esta manera, ellos anticiparán la respuesta.

***Psic. Beatriz Jiménez Juárez***

***Depto. Psicopedagógico***

*Fuente: <https://www.guiainfantil.com/educacion/educacion.html>*