



ALTERNATIVAS AL USO DEL NO EN NIÑOS

1. Decir exactamente que puedes hacer. En vez de decir no corras, puedes decir párate. En vez de compórtate en la biblioteca. Hablemos en silencio, por favor.
2. Distraer y redirigir: Mira lo que he encontrado para que juguemos, especialmente útil distraer con movimiento: Salir a dar un paseo, bailar, poner música, etc en vez de decir NO juegues con esto.
3. Acudir al cuadro de rutinas. En vez de decir No puedes seguir jugando, decir “Mira, después de cenar, nos limpiamos los dientes, leemos y nos dormimos”. No les “mandamos” nosotros, “manda” el cuadro de rutinas que se han consensuado en una reunión familiar.
4. Recordar la consecuencia natural. Si tiras este juguete al wc, desaparecerá en vez de No lo tires.
5. Evita las consecuencias lógicas lo máximo posible, pueden ser un castigo. Úsalas como última alternativa en una situación que no admita enfocarse en soluciones: Si golpeas a tu hermana con ese juguete, tendré que retirarlo para que no os hagáis daño.
6. Responder con una pregunta de curiosidad. Quieres ir a darte un baño sin recoger los juguetes, ¿cómo podemos recogerlos lo mas rápido posible? en vez de NO te muevas hasta que no recojas los juguetes.
7. Pedir cooperación para resolver un conflicto. ¿Cómo podemos hablar para estar en la biblioteca y que los demás puedan disfrutar del silencio? en vez de decir NO hables alto.
8. Responder con una pregunta cerrada. ¿Quieres que te ayude a recoger o prefieres hacerlo solo?.
9. Decir si: Si, puedes sacar este juguete cuando recojas el resto. Tan pronto como termines de... entonces..
10. Dar opciones limitadas. Es muy tarde ¿Puedes leer un cuento o puedes pintar tranquilamente en tu cuarto, que prefieres? en vez de No puedes estar levantado a esta hora.
11. Pedir ayuda: Necesito ayuda, voy a llegar tarde a mi trabajo y necesito dejarte primero en clase, ¿Se te ocurre como podemos salir más rápido de casa? en vez de NO te entretengas.
12. Dar expectativas claras. Puedes coger el juguete de tu hermano en cuanto el termine de usarlo en vez de NO se lo quites de las manos.



13. Hacer observaciones sin juicios y verbalizar sentimientos. Veo que estás muy enfadado porque quieres comprarte este juguete de la tienda en vez de decir “No grites, no llores”.
14. Decir una frase corta para recordar: Hora de la cena en vez de un NO juegos más y ven a cenar y/o un sermón.
15. Lenguaje no verbal: Señalar el reloj en vez de NO puedes estar despierto a esta hora.
16. Decir lo que nosotros vamos a hacer: Voy a sentarme aquí y esperaré, ¿me avisáis si necesitáis ayuda para resolver el conflicto? en vez de NO os peléis.
17. Brainstorming de alternativas o cambiar esa norma. Sentémonos a pensar un momento que opciones tenemos para resolver esto en vez de NO puedes comer el postre antes de la comida.
18. Reuniones de familia. Si quieres podemos discutirlo en la próxima reunión familiar.
19. Negociar. Si te dejo acostarte tarde, ¿mañana te despertarás pronto?
20. Ser consecuente: Hora de apagar la tele, ¿cuál era nuestro acuerdo? Entiendo que te apetezca esta bolsa de chuches Y son malas para la salud, en vez de NO veas tanta tele, NO comas chuches.
21. El sí definitivo. Un sí que no se esperan cuando decimos mucho que no puede ser muy divertido también, “la excepción” lo llama Abril como cenar un día en el salón viendo una peli cuando es una norma no comer en el salón. Ser flexibles a la par que consecuentes para mí es clave para llevar una crianza relajada