



Cómo decir NO de forma contundente, con inteligencia y eficacia

Abril de 2007

Es habitual que los niños protesten, se enfaden, respondan con rabia, nos ignoren y hasta nos digan que somos malos, que no nos quieren. ¿Por qué? Porque todavía no son capaces de entender que en esta vida no siempre podemos hacer lo que nos place y que nadie está preparado para vivir sin ejercitarse en hacer muchas veces lo que es bueno y conveniente, aunque cueste y sea difícil.

A los padres no debe temblarnos el pulso cuando tengamos claro que hay que decir No a algo de manera rotunda. Un niño desde pequeño tiene que saber que hay ciertas cosas y conductas que por su inconveniencia, improcedencia o peligro **NO SON NEGOCIABLES**, es decir, que no se pueden tolerar y que hay que ponerle límites. Hemos de saber que con esto nos jugamos mucho; nos jugamos que nuestro hijo sea fuerte psicológicamente, autodisciplinado y capaz de ponerse límites a sí mismo. Es la forma de evitar que en el futuro se sienta arrastrado a situaciones de conflicto.

Cómo decir NO de forma contundente con inteligencia y eficacia

- Hay que estar físicamente cerca del hijo, con semblante serio pero sereno. Mirándole a los ojos, pronunciaremos una frase corta y contundente del tipo: "Sabes que mi respuesta es No y que es definitiva."
- Si falta firmeza, seguridad y decisión en la respuesta, nuestro hijo captará el matiz de posible vulnerabilidad y volverá a la carga con nuevas estrategias e insistencia.
- A veces puede ser conveniente meditar y sopesar la respuesta, pidiéndole al hijo un tiempo para ello. Así verá que no se trata de una decisión que se toma movido por la ira, los nervios y otros motivos, sino tras una serena reflexión.
- Las explicaciones deben ser sólo las mínimamente necesarias. Si se dan excesivas explicaciones y en tono quejumbroso, como pidiendo disculpas por la decisión tomada y esperando que el niño se muestre comprensivo, estaremos perdidos. Descubrirá nuestro punto débil e insistirá en sus pretensiones con mayor vigor, amenazas y gestos de rabia e ira.
- Ser firmes y contundentes no ha de impedirnos reconocerles sus sentimientos: "Se que estás enfadado pero no hay otra alternativa"