

Luchas de poder

¿Qué se considera típico?

Cualquier persona que pasa tiempo con niños pequeños o preescolares sabe de las luchas de poder. Con frecuencia es claro que los niños se han dado cuenta que cuando dicen no, ellos pueden controlar cuándo y cómo pasan las cosas.

Las luchas de poder generalmente pasan cuando un niño está explorando los límites apropiados que usted crea. Su niño puede estar pensando: “tú me dijiste que me pusiera el vestido azul, pero yo me quiero poner mi vestido de baño para ir a la escuela”. Los niños pequeños controlan muy pocas cosas en sus vidas. Es bueno reconocer esto y darle a su niño control en ciertas áreas—ellos podrían sorprenderle. Por ejemplo, su niño podría sugerir ponerse el vestido de baño debajo del vestido—así se evita una crisis!

¿Qué medidas son de ayuda en casos de luchas de poder?

Una parte importante de las luchas de poder es tener expectativas claras. Pregúntese a sí mismo si su niño entiende las expectativas—lo que se espera de ellos. Otro factor es si su niño está en un punto del desarrollo en que puede entender lo que se le está pidiendo que haga. Por ejemplo, esperar que un niño de 3 años permanezca sentado y quieto durante una cena formal, probablemente no es realista.

Cuando se presentan las luchas de poder, recuerde que esto solo pasa si dos personas participan. Cuando uno de los padres es la otra persona, ellos necesitan ceder algo del control. Esto no significa que a los niños debería permitírseles decidir qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo. Pero significa que los niños deben tener la oportunidad de expresar su individualidad. Por ejemplo, algunos niños quieren escoger su ropa pero les toma mucho tiempo y a veces escogen cosas que no son prácticas. Un poco de planificación (haga que el niño escoja la ropa la noche anterior) y de organización (separe la ropa de jugar y de la escuela) puede evitar una discusión que podría tomar más tiempo que el escoger la ropa.

¿Qué hacer si el niño está en peligro?

Algunas veces las luchas de poder se presentan cuando un padre está tratando de asegurarse que el niño esté seguro. Incluso en estos casos, usualmente hay una oportunidad para permitir opciones. Este es un ejemplo: “Veo que golpeaste a Juan con el camión; los camiones son para manejar, cargar y competir pero no para golpear; por ahora no vas a jugar más con el camión. Puedes leer un libro o jugar con los bloques. Luego puedes jugar otra vez con el camión.” Darles una segunda oportunidad le ayuda al niño a tener un sentido de independencia.

¿Hay veces en que debemos preocuparnos por las luchas de poder?

Si las luchas de poder suceden repetidamente o si le llega a preocupar las luchas de poder con su niño, mantenga una lista de la frecuencia e intensidad con que pasan. Tome nota también de la forma en que su niño actuó. Si usted habla con alguien de cómo manejar las luchas de poder, mientras más información tenga, hay mejor oportunidad de saber cómo evitarlas.

En algunos casos, su doctor puede remitirle a usted y a su niño a un profesional de salud mental para recibir consejería, apoyo y entrenamiento sobre cómo manejar las luchas de poder. El profesional de salud mental también podrá decirle a usted si las luchas de poder son un indicador de un problema emocional más significativo en el niño o incluso en el adulto.

Luchas de poder

Parece que los niños saben cómo presionar a los demás hasta los extremos.

Cuando esto pasa, lo más seguro es que el niño está satisfaciendo una necesidad. Quizás ellos están practicando una habilidad nueva, probando su independencia o simplemente buscando su atención.

Identificar la causa del problema puede con frecuencia ser la clave para la solución. Déle a su niño suficientes oportunidades para perfeccionar nuevas habilidades.

Si su niño realmente necesita su atención, pase tiempo con él leyendo o jugando. Si usted no puede en ese momento, díglele a su niño cuándo va a poder.

Ideas útiles

- No sea parte del conflicto—identifique el problema y ayude a encontrar la solución
- Ofrezca otras oportunidades
- Establezca expectativas claras
- Hable calmada y respetuosamente
- Ofrezca opciones y cumpla su parte
- Use una voz que demuestra interés, no con tono de castigo

