



Bienvenida

Hola, bienvenida al curso “Descifrando las malas conductas de los niños”

Es un placer tenerte aquí y acompañarte en este camino. Si has elegido hacer este curso muy probablemente es porque eres una mamá y/o un papá completamente normal y tienes el dilema, universal y común a todos los que somos padres (seguramente desde tiempos muy remotos), de qué hacer cuando un hijo se porta mal y cómo conseguir que se porte bien.

Los niños, y no tan niños, tienen conductas que en ocasiones nos hacen perder la paciencia y la cordura. Hay faltas de respeto y malas contestaciones, peleas entre hermanos, tener que repetir infinidad de veces que recojan la ropa sucia o que es la hora de la ducha, los dramas para ir a dormir sin entrar en el bucle de “tengo pipí, sed, miedo, quiero otro cuento, un abrazo, etc.”, mentiras, las famosas rabietas en público o en privado, el mal humor y apatía de los adolescentes, salir a tiempo de casa por las mañanas, hacer los deberes, etc. Todos los padres queremos saber qué hacer o cómo actuar en esos momentos difíciles y caóticos que nos desbordan y en los que a veces la única vía de salida que se nos ocurre es huir, sin mirar atrás, a una isla paradisíaca en el Caribe y tirarnos en la playa con un mojito en la mano.



¿Qué haces tú cuando te encuentras en una situación así?
¿Buscas el bañador y preparas la maleta? A veces nos dan ganas de hacer ese viaje, al menos mentalmente, ¿verdad?

Entender por qué un niño se porta de determinada manera no es tarea fácil. Como tampoco lo es saber qué hacer y qué decir en esos momentos para que la tormenta pase sin daños. No sé si te has dado cuenta, pero suele pasar que, entre más queremos controlar alguna situación, más perdemos nuestro autocontrol. Entonces reaccionamos desde nuestro cerebro primitivo y quizás echando mano de ideas o conductas que tenemos interiorizadas probablemente por cómo hemos sido educados nosotros mismos o por los modelos que hemos tenido alrededor, pero que nos alejan mucho de quienes queremos realmente ser. Incluso nos puede pasar que terminamos teniendo rabietas peores que las de los hijos dándoles un mal ejemplo de cómo gestionar situaciones complicadas.

Evidentemente no nos vamos a convertir en los padres ideales de la noche a la mañana. Y, además, me atrevo a decirte que este curso tampoco te servirá para lograr que tus hijos se porten siempre bien o que hagan siempre lo que tú esperas. Lo que sí te ofrezco son herramientas que harán que el foco del cambio lo pongas en ti y puedas cambiar la mirada.



En este sentido, uno de los objetivos transversales de este curso es formar **mamás y papás CRI**, que es un acrónimo para: **Conscientes, Receptivos e Intencionales**.

C

Ser **Conscientes** implica hacer un trabajo de reflexión sobre la educación que quieres darles a tus hijos, la relación que deseas tener con ellos y lo que te gustaría lograr a largo plazo. Así mismo, significa conocer el temperamento, edad y fase de desarrollo, y tenerlo en cuenta junto con el contexto cuando es necesario reconducir una conducta inadecuada, evitando así soluciones de talla única.

R

Ser **Receptivos** es estar abiertos a ver más allá de la primera impresión que nos llevamos cuando se comportan de manera que consideramos inadecuada, quitarnos los prejuicios y saber escuchar con los oídos, con los ojos y con el corazón para poder descifrar qué es lo que realmente necesitan o qué es lo que están expresando con su comportamiento.

I

ser **Intencional** significa tomar decisiones conscientes basadas en los valores familiares, teniendo claro qué es lo que le quiero enseñar y considerando las diferentes opciones que existen para hacerlo. También implica utilizar estrategias respetuosas que ayuden a los hijos a encausar adecuadamente el objetivo erróneo detrás de un comportamiento disruptivo y acompañarlos para que consigan hacer las cosas sintiéndose importantes y capaces.

De esta manera, a lo largo del curso trabajaremos en contestar las siguientes preguntas:

- ¿Por qué mi hijo se porta así? ¿Cuál es el mensaje detrás de esa conducta? (*Receptivo*)
- ¿Qué le quiero enseñar? (*Consciente*)
- ¿Cuál es la mejor forma de hacerlo? (*Intencional*)



El contenido está dividido en cuatro partes. En la primera profundizamos en las malas conductas, qué son, por qué ocurren y cuál es tu objetivo al corregirlas. En la segunda sección te explico cuatro estrategias que te ayudarán a descifrar el mensaje oculto de porqué los niños se portan mal. En el tercer apartado te invito a hacer una reflexión sobre qué es lo que te gustaría que tu hijo aprendiera. Por último, en la cuarta parte te comparto algunos recursos basados en un enfoque positivo para que puedas poco a poco reorientar la conducta de tu hijo.

Te darás cuenta de que el hilo conductor de este curso es el tema de detectives que resuelven un misterioso crimen. Quiero aclarar que es un recurso meramente pedagógico y un guiño a mis noches adolescentes en los que me desvelaba leyendo libros de misterio de Agatha Christie. Lo aclaro porque en estos tiempos que corren parece que hay que ser siempre políticamente correcto para que nadie se ofenda. Por lo que el hecho de referirme a los momentos de comportamientos molestos o inadecuados como escenas del crimen no hace que tengan tal magnitud. Tampoco significa que quiera comparar a los hijos con asesinos en serie o terroristas. Simplemente es una estrategia didáctica que servirá para dar secuencia y hacer un poco más amenas las explicaciones. Espero que esto te ayude.

En cada lección encontrarás, además del contenido escrito, un video y un PDF que podrás descargar para leerlo cuando lo necesites. Te recomiendo utilizar ambos recursos, vídeo e información escrita, para poder profundizar y comprender mejor cada tema.



Te animo a hacer este curso en pareja, pero por favor no lo compartas con terceras personas fuera de tu núcleo familiar. El esfuerzo para crear el contenido, diseñar este curso y ponerlo a tu alcance es mi trabajo. Te pido, por favor, que lo respetes. Si te gustaría compartirlo con alguien que no tiene recursos para poder pagarlo, pídele que se ponga en contacto conmigo y encontraremos una solución.

Como desde el primer momento tienes acceso a todo el contenido puedes hacer el curso a tu ritmo, sin prisa, pero sin pausa. Te recomiendo ir poniendo en práctica inmediatamente lo que vayas aprendiendo porque es la única forma de ir interiorizando las estrategias. El contenido puede ser fácil de ver y de leer, pero resulta más difícil, más no imposible, llevar a la práctica. ¡Te aseguro que funciona y que merece la pena el esfuerzo!

Por último, te recuerdo que siempre estoy al otro lado de la pantalla. Si tienes cualquier duda sobre el contenido o una situación particular, mi bandeja de entrada siempre está disponible para ti. Puedes escribirme a través de la página de contacto de mariana-martinez.es o a través de las Redes Sociales.

Espero de todo corazón que este curso te sea de gran utilidad, que lo disfrutes mucho y lo aproveches.

¡Comenzamos!

