

Pregunta: Es una lucha constante lograr que mi niña se levante y salga de la casa por la mañana. No quiere lavarse la cara, cepillarse los dientes, vestirse ni me deja peinarla. He intentado hacer que se vaya a la cama más temprano, pero no cambia nada por la mañana. ¿Cómo puedo apurar a mi niña?

¿Podemos decir simplemente que las mañanas son lo peor? Sin embargo... la vida generalmente es mejor cuando tú y tu niña trabajan juntas en los problemas. Crear una rutina matutina CON tu niña es una gran oportunidad de hacer un esfuerzo en equipo al emplear un proceso de resolución de problemas y, al mismo tiempo, fomentar sus habilidades del Pensamiento Crítico.

El Pensamiento Crítico es la búsqueda continua de conocimientos válidos y confiables para guiar las creencias, las decisiones y las acciones.

1

Identifica el dilema, el problema o el asunto.

Para aclarar el problema desde la perspectiva de cada una, ten una charla sincera pero sin juzgarla:

- “¿Qué piensa cada una de nosotros de nuestra rutina matutina?”
- “¿Cómo nos gustaría que fuese nuestra rutina matutina en el futuro?” Esta conversación será el punto inicial para identificar una meta.

2

Determina una meta que ambos quieran alcanzar.

Continúa la conversación diciendo cada una sus metas:

- “Me gustaría que para las 7:30 a.m. estés vestida y que te hayas cepillado los dientes y peinado para que podamos disfrutar y no tener que apurarnos”.

A continuación, la meta de tu niño:

- “Quieres que las mañanas sean más tranquilas sin que nos quejemos uno del otro”.

Luego, resume que lo que ambas quieren es lo mismo:

- “Ambas queremos que las mañanas sean más tranquilas, con menos peleas”.

La American Academy of Pediatrics recomienda que al disciplinar a tu niña, le ofrezcas oportunidades para que tome decisiones reales.

Hacerla trabajar contigo para resolver este problema ofrece la oportunidad de darle un poco de control y de elegir cómo transcurre la mañana.

3

Da soluciones alternativas.

Cuando tú y tu niña crean nuevas soluciones que aún no han intentado, la estás animando a que piense con flexibilidad. Pídele que piense en TODAS las ideas que tiene para mejorar las mañanas.

Es una buena idea que escriba todas estas ideas sin que la juzgues. Incluye tus propias ideas también, tal como una lista de verificación visual de las tareas matutinas requeridas.

4

Considera de qué forma estas soluciones alternativas podrían funcionar.

Phil Zelazo de la Universidad de Minnesota observa que considerar soluciones alternativas requiere inhibir “la tendencia a hacer lo que uno hizo antes en esa situación”. Para considerar soluciones alternativas, debes usar la habilidad de autocontrol en lugar de ir en piloto automático y elegir el camino fácil.

Revisa cada una de las ideas que sugirió con la mente abierta, al decir:

- “¿Qué funcionaría para ti si probáramos esta idea? ¿Qué no funcionaría?”
- “¿Qué funcionaría para mí? ¿Qué no funcionaría?”

Estas preguntas la ayudan a tomar tu punto de vista, otra habilidad importante para la vida. Si tu niña no ha pensado en ninguna idea aceptable, podrías sugerir algunas:

- “Sé de un niño al que le fue mejor por la mañana cuando había una lista de deberes. Sé de otro niño que le gustaba tener un cronómetro”.

Como alternativa, le puedes preguntar qué haría alguien a quien admira:

- “¿Qué crees que haría tu prima si tuviera este problema?”

Phil Zelazo también declara: “El Pensamiento Crítico se relaciona estrechamente con la reflexión... La reflexión origina y hace el pensamiento crítico posible”.

5

Selecciona una solución para intentar con consecuencias si no funciona.

Luego de debatir y evaluar varias opciones de un nuevo plan matutino, selecciona una e inténtala. Este proceso incluye la reflexión y el Pensamiento Crítico.

Habla con tu niña sobre las consecuencias si la solución no funciona. Pídele ayuda para que decida una consecuencia que realmente le importe, una que la motive a hacer un verdadero esfuerzo para cumplir la nueva metodología que han elegido juntas para hacer que las mañanas sean más tranquilas y pacíficas.

6

Evalúa el resultado con el transcurso del tiempo. Si la solución no está funcionando, resuelve el problema nuevamente.

Si no obtienes los resultados que deseas, prepárate para cambiar tu plan o la forma en que lo llevas a cabo. Incluye a tu niña en tu evaluación de cómo está funcionando y qué cambios se podrían implementar revisando nuevamente el proceso de resolución de problemas.