

Pregunta: Cuando mi hija va a la casa de su padre, él tiene diferentes reglas. Cuando viene a casa, ella piensa que puede hacer lo que quiera. Estoy cansada de pelear. ¿Cómo puedo ayudarla a que se adapte a las diferentes reglas de la casa?

Sí, es complicado. Es desafiante para toda la familia manejar las diferentes reglas, expectativas y personalidades implicadas. Esto puede ser una situación muy emocional y es probable que exista algún conflicto a medida que descubras qué funciona mejor para ti, tu niño y su padre. Al fomentar la habilidad para la vida de la Toma de un Punto de Vista, puedes ayudar a tu niño a comprender y respetar las diferentes expectativas de cada padre sin pelear, y disfrutar el tiempo que pasa con ambos.

La Toma de un Punto de Vista va más allá de la empatía; implica aprender lo que piensan y sienten los demás y sienta las bases para que un niño comprenda las intenciones de sus padres, maestros y amigos. También es mucho menos probable que los niños que pueden tomar el punto de vista de los demás se involucren en conflictos.

1

La Toma de un Punto de Vista empieza CONTIGO.

Aprender a lidiar con las diferencias en la forma que los padres cuidan de los niños es una lección de la vida importante para ellos. Ya sea en hogares con padres juntos o con padres separados o divorciados, ninguno de los dos “cría” realmente al niño de la misma forma. Aprender a responder a estas diferencias ayuda a los niños a desarrollar la capacidad de responder a otras diferencias en las personas durante su vida.

Piensa en tu propia perspectiva y cómo respondes a esta situación. Si, lógicamente, te sientes enojada o estresada, es probable que tu niña se sienta igual. Tus palabras, tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal comunican cómo te sientes realmente.

Intenta adoptar la perspectiva del padre de tu niña. Por ejemplo, él, como otros padres divorciados, pueden intentar compensar el divorcio al dejar que ella haga lo que quiera, por lo tanto, hay pocas peleas cuando están juntos, o le compra regalos para compensar la pérdida. Si comprendes los motivos del padre de tu niña, podría facilitar la situación.

Aunque no puedan trabajar en esto junto con el padre de tu niña, la tarea es que ayudes a tu niña, como sugieres, “adaptarse a las diferentes reglas de la casa”.

2

Habla con ella sobre sus sentimientos respecto de cambiar entre dos series de reglas.

- **Hazle a tu niña preguntas** que animen a tener una conversación, no una respuesta de sí o no. Pregunta cosas como: “¿Qué se siente tener reglas diferentes en la casa de tu padre y en mi casa?” Mientras más hable tu niña sobre sus sentimientos, entenderá y responderá mejor a los puntos de vista de otras personas.

- **Establece límites sobre las reglas.** Si bien a tu niña puede solo gustarle una serie de reglas más que la otra, es mejor ser directo sobre el hecho de que las reglas son diferentes, y que es su responsabilidad seguir ambas.

3

Prepara a tu niña para el éxito.

La American Academy of Pediatrics reconoce el gran estrés que conlleva cualquier cambio familiar significativo, como una separación y divorcio de los padres. Ellos sugieren que, para los niños de todas las edades, la meta tras dicho evento sea crear una nueva vida segura y predecible con vínculos cercanos a los seres queridos seguros o restablecidos.

- **Consistencia y Seguimiento.** Mantén tus reglas consistentes, y dales un seguimiento con las consecuencias que has decidido. Tu niña depende de ti para permanecer segura, incluso si todo parece inestable.
- **Enfócate en lo positivo.** Si sientes que te enfocas en lo negativo o en pelear, intenta reforzar las acciones positivas al comentar cosas como: “¡Me ayudó mucho que tires la basura en el cesto!”
- **Asesórate.** Si te sientes molesta porque tu niña no sigue las reglas, pregúntate qué esperas de ella. Da un paso atrás y observa desde tu propia perspectiva. ¿Tus expectativas son realistas? Por ejemplo, tal vez es imposible que tu niña termine toda la tarea en la casa de su padre. Intenta llegar a un acuerdo que funcione para todos.

4

Arma un plan en conjunto.

Esta es la estrategia más importante a emplear. Cuando tu niña y tú participan en un proceso de resolución de problemas, la ayudas a aprender a adquirir habilidades de la Función Ejecutiva.

Las Funciones Ejecutivas son habilidades que usamos para controlar nuestros pensamientos, sentimientos y conducta para alcanzar las metas. Los estudios descubrieron que cuando los niños desarrollan habilidades de la Función Ejecutiva, son más propensos a prosperar ahora y en el futuro.

Determina el problema. Explícale que por lo general pelean y que quieres desarrollar mejores formas de controlar la situación.

- **Habla con ella** sobre lo que considera más difícil en la transición desde una casa a la otra y desde una serie de reglas a la otra. Escribe los problemas que ella enfrenta, sin juicio alguno.

Anímalala a pensar en formas de resolver estos problemas.

- **Desarrollen** la mayor cantidad de ideas posibles para resolver estos problemas. Nuevamente, escríbelas sin emitir juicio.

Evalúa las soluciones. Aquí, le pides a la niña que adopte tu perspectiva y la de los demás.

- **Pregúntale** a tu niña qué funcionará y qué no para cada una de las soluciones sugeridas. Debes decirle que recuerde si puede funcionar para ella, para ti y para su padre.

Crea una estrategia para intentar las cosas de una mejor forma.

- **Decidan** juntas qué estrategia o estrategias experimentarán. Establece un tiempo para volver a juntarse y debatir cómo está funcionando.

Evalúa cómo la solución o soluciones están funcionando después de un tiempo.

- Cuando se junten a hablar sobre lo que funciona y lo que no, asegúrate de considerar cada solución desde las perspectivas de todas las personas involucradas.

Cuando tu niña asume algo de responsabilidad por resolver los problemas que enfrenta, es más probable que dé un seguimiento a las soluciones, que si simplemente le dices qué debe hacer. De hecho, ¡le brindas una habilidad para la vida!