

# El poder de elegir

¿Quisiera que sus niños cooperen de buena gana? ¿Poner un fin a las batallas diarias? ¿Enseñar a sus hijos habilidades valiosas para la vida? Si su respuesta es “¡Sí!” entonces lea lo siguiente . . .

¡Hay muchas cosas que debemos hacer tanto para que nuestros hijos cumplan con sus deberes como también cosas que debemos hacer para pararlos! Levántate, vístete, haz tus tareas. Esto continua. Podemos hacer que nuestros hijos cooperen y a la misma vez dejarles que aprendan auto disciplina y desarrollen buenas habilidades para hacer decisiones. ¿Cómo? Al ofrecerle opciones.

## **Ofrecer opciones puede ser una manera poderosa que se puede utilizar con los niños hasta con los adolescentes.**

Los padres deben usar esta destreza cada día y varias veces al día. Dándoles opciones a los niños es una manera efectiva para lograr su cooperación porque les encantan tener el privilegio de la elección. La elección alivia la presión de su petición y permite que el niño se sienta en control. Esto hace a un niño más dispuesto a obedecer.

Usando la elección es una manera efectiva para obtener resultados, y al desarrollar el hábito de ofrecer opciones les está haciendo un gran favor a sus hijos. Mientras los niños aprenden hacer decisiones simples—¿leche o jugo?—Ellos obtienen la práctica necesaria para tomar decisiones más complejas—¿Comprar una camisa o una sudadera?—lo cual les da la habilidad de tomar decisiones más importantes cuando crezcan—¿Ahorrar o gastar? ¿Beber cerveza o soda? ¿Estudiar o aplazarse? Dándoles opciones a los niños les permite aprender a que escuchen su voz interna. Es una habilidad valiosa que llevarán con ellos cuando sean adultos.

## **Usted debería ofrecer opciones basadas en la edad de su hijo y en su propósito.**

Un niño pequeño puede manejar dos opciones, un niño en edad escolar tres o cuatro. Se puede dar direcciones generales a un adolescente. Solamente ofrezca opciones donde usted estará feliz con cualquier opción que su hijo elija. De otra manera, usted no está siendo justo. Por ejemplo, un padre puede decir, “O comes tus arvejas o te iras tu cuarto,” pero cuando el hijo se levanta de su silla, el padre grita, “¡Siéntate y come tu cena!” (Entonces esa no era una opción, ¿o lo era?) Aquí hay algunas maneras en el cual usted puede usar el poder de la elección:

- ☆ ¿Quieres hacer tu tarea en la mesa de la cocina o en el escritorio?
- ☆ ¿Quieres ponerte tu abrigo, cargarlo, o ponerte una sudadera?
- ☆ ¿Quieres correr a la cama o saltar como un conejo?
- ☆ ¿Qué quieres hacer primero, llevar la basura afuera o secar los platos?
- ☆ ¿Quieres mirar 5 minutos o 10 minutos más de televisión?

## **¡Un problema típico con las opciones es la niño que hace su propia decisión!**

Por ejemplo, “¿Luis, quieres ponerte los pijamas primero o cepillarte los dientes?” Al cual el pequeño Luis responde, “Quiero mirar televisión.” ¿Qué hacer? Sonríe y diga dulcemente, “Esa no fue una de las opciones. ¿Qué quieres hacer primero, ponerte los pijamas o cepillarte los dientes?”

Si su niño sigue siendo renuente a escoger una de las opciones que usted le ofrece, entonces pregúntale, “¿Deseas escoger o quieres que escoja por tí?” Si su hijo no le ofrece una respuesta apropiada, entonces usted le puede decir, “Veo que quieres que yo escoja.” Entonces es importante que cumplas con tu decisión para ayudar a tu hijo—al dirigiéndole o llevándole—para que él pueda cooperar.

