

Empatía con consecuencias

¿Qué harías en la siguiente situación? Imagínate que tienes un hijo que se rehusa a irse a dormir a tiempo. Lo regañas y los amenazas, pero entre más lo presionas más se demora para irse a la cama. Sabes que necesita dormir. Sabes que si no duerme lo suficiente, no podrá desempeñarse bien al día siguiente. Pero aún a pesar de todos los regaños, que has dado sus nalgadas, que les has quitado privilegios, nada parece motivarlo a cumplir con tu deseo.

He aquí una gran verdad. Te vas a sorprender. Uno no puede hacer que un niño se duerma. Que tal si le dices al chico: "Siento mucho que te he estado molestando todas las noches para que te acuestes temprano. En el futuro voy a cambiar. Tú serás responsable de la hora en que te vas a dormir. Habrá reglas, sin embargo. La primera es que después de las ocho y media nosotros no queremos que nos molestes. No queremos verte o escucharte, pero puedes permanecer despierto en tu cuarto. La segunda regla es que todos en la casa deberán estar levantados a las seis de la mañana y no habrá excepciones." A la hora convenida, si el chico está despierto, dile buenas noches y retírense del cuarto del muchacho usted y su esposo.

A la mañana siguiente, ve al cuarto del chico y despiértalo. Te darás cuenta de que es más fácil despertar un chico que hacerlo dormir. Simplemente tienes que prender el radio a todo volumen y no requiere ningún esfuerzo. Prende las luces y has todo el ruido que puedas. Lo más seguro es que el chico te diga que está enfermo, que tiene dolor de cabeza o que le duele el estómago. Simplemente ignora sus quejas. Dile: "¿Sabes? Yo también me siento así cuando no duermo lo suficiente. Presiento que este va a ser un día pesado para ti en la escuela hoy. Échale y nos vemos estar tarde cuando vengas de estudiar." Como te darás cuenta, es mucho más fácil hacer que los chicos vivan las consecuencias de sus propias acciones que amenazarlos o castigarlos.

Lo que duelo de adentro hacia afuera

Se dice el poder corrompe y que el poder total corrompe por completo. Con esto en mente debemos recordar que al darles control a nuestros hijos ese control puede traer problemas. Cuando los chicos usan mal el poder que se les da los padres no sabios se frustran y muestran ira, a veces terminan rogando a la chica que les preste atención. Los padres sabios dejan que las consecuencias naturales o impuestas enseñen la lección, y desarrollan empatía hacia sus hijos. El control y el poder se manejan como el dinero. Nos da gusto cuando los chicos usan su poder y control apropiadamente, pero muestran empatía sin ir

inmediatamente al rescate cuando toman malas decisiones y que resultan en consternación, dolor y remordimiento.

Como adultos nadie nos manda a nuestro cuarto cuando cometemos errores, nadie nos lava la boca con jabón si decimos malas palabras. En la vida real no hay castigos a menos que se cometa un crimen. Cuando se castiga a los niños, raras veces se detienen a examinarse a sí mismos. La reacción más común es el resentimiento. Cuando mandamos a los chicos a la cama porque nos fastidiaron, estamos imponiendo un castigo. Si traen malas calificaciones y les quitamos el privilegio de ver televisión no estamos dejando que las consecuencias les enseñen la lección.

El mundo real funciona con consecuencias. ¿Cuándo fue la última vez que lograste convencer a un policía que no te diera infracción por velocidad? Si no hacemos buen trabajo, nos botan del trabajo. Los castigos usualmente sirven como un válvula de escape para que los chicos no enfrenten las consecuencias de sus acciones. No ven la necesidad de cambiar su conducta. Simplemente cumplen con el castigo, sin reflexionar. Se sienten enojados contra los que les impusieron el castigo, en vez de hacerlo contra ellos mismos, que fueron los que tomaron la decisión equivocada. Lo que buscamos es que los chicos sientan el efecto de sus decisiones desde adentro de su conciencia y corazón:

- Dejamos que las consecuencias les enseñen las lecciones.
- Las consecuencias hacen que los chicos piensen en serio acerca de su comportamiento y sus decisiones.
- Las consecuencias hacen que uno se examine a sí mismo y que reflexione.

Consecuencias naturales

Las mejores consecuencias son aquellas que ocurren naturalmente. Las consecuencias naturales graban las lecciones vitales en el cerebro de los chicos. Cuando se preguntan a sí mismos: "¿Porqué me está pasando esto?" La única respuesta es: "Por mis malas decisiones". Por ejemplo, si un chico se pone a jugar no come, sentirá hambre después; si no hace sus tareas ni estudia, se quedará atrasado en la escuela y sacará malas notas.

Estas son las cosas que le causan mucha molestia a los padres. Pero si permitimos que las consecuencias tomen su curso normal, no nos empeñemos después en recriminar al chico con cosas como: "Te lo dije". Si el chico es lento para alistarse para ir a la escuela, ¡Que pase por la consecuencia de no poder ir a la escuela un día! Pero ese día no podrá hacer

nada entretenido, ni ver televisión, ni jugar con electrónicos. Deberá permanecer en su cuarto. Usted como padre no podrá escribir una excusa para la escuela. El chico **deberá sufrir las consecuencias**. Sin la compañía de sus amigos y sin la atención de los padres, no tardará en sentir el aburrimiento y el tedio.

Consecuencias impuestas

Si bien es cierto que las consecuencias naturales son las mejores, a veces las decisiones de los muchachos no implican consecuencias adversas. En estos casos los padres tenemos que imponer las consecuencias. Esto es un arte. A veces los padres imponemos consecuencias que son irrelevantes, o demasiado severas o demasiado leves. Cuando es necesario imponer consecuencias, debes pensarlas bien y tener en cuenta lo siguiente:

- Tienen que poderse cumplir.
- Tienen que ser a la medida del "crimen".
- Tienen que establecerse con firmeza y amor.

Cuando le presentamos las consecuencias a nuestros hijos sin ira ni amenazas y lo hacemos de una manera en que la conexión entre el comportamiento y la consecuencia es clara, las consecuencias regularmente son efectivas. Para que los chicos aprendan mejor la lección y sientan que estamos de su lado, debemos mostrar empatía. A continuación están algunos ejemplos:

- No digas: “¡Claro que tienes hambre! ¡Apuesto a que no vas a volver a pasar una comida!” Di más bien: “Sé como te sientes, A mí me da hambre cuando no como, pero vamos a preparar un desayuno grande mañana.”
- No digas: “¡Te dije que ibas a estar cansada si no te acostabas temprano! Ahora vas a tener que sufrir todo el día en la escuela.” Di más bien: “Yo me siento igual en mi trabajo cuando no duermo lo suficiente, pero échale ganas y haz lo mejor que puedas hoy.”
- No digas: “No haces las tareas, por eso traes bajas calificaciones. Eso debería enseñarte una lección.” Di más bien: "Cuando yo iba a la escuela también sacaba malas calificaciones cada vez que no me aplicaba a estudiar, pero lo bueno es que siempre hay otro año para corregir el problema, o la escuela de verano.”

Las consecuencias no tienen que ser inmediatas

Las consecuencias no tienen que suceder en el instante de la falta para ser efectivas. Algunas veces son más efectivas cuando la chica cree que ya se salió con su mal comportamiento. Imagina que tus chicos pequeños molestan y pelean todo el camino rumbo a la tienda y en vez de regañarlos ahí mismo esperas hasta la próxima vez que se ofrezca ir a la tienda y les dices: "La última vez que fuimos a la tienda ustedes decidieron no comportarse correctamente. Por eso esta vez, se van a quedar en casa. Pueden pagarme por la joven que los va a cuidar el próximo fin de semana o si prefieren lo descontamos del dinero que reciben semanalmente para sus gastos personales. Escojan ustedes. "Ahora les toca ponerse a pensar: ¿Cómo le vamos a pagar a mamá? ¿Cómo vamos a hacer para que mamá nos lleve con ella la próxima vez? ¿Cómo voy a llevarme bien con mi hermano?"

Esta consecuencia que la madre ha impuesto es realizable. Si el muchacho llega tarde a la casa una noche. Usted puede decir: "¿Te acuerdas cuando llegaste tarde la otra noche? No quiero estar preocupado esta noche. Así que no vas a salir hoy. Puedes ver televisión o ponerte a jugar. Hablaremos de eso la próxima vez que quieras salir." La consecuencia está ligada a la responsabilidad del chico para regresar a tiempo de la casa de su vecino.

Las buenas consecuencias no siempre se nos ocurren inmediatamente. Este es otro motivo por el cual a veces esperarse para imponer una buena consecuencia es lo que mejor que se puede hacer. Nos da tiempo para escoger la mejor idea o incluso para preguntarle a otros. Si no se te ocurre nada el momento es mejor tomar tiempo para pensar en una consecuencia lógica y apropiada que arremeter con lo primero que se nos ocurra en medio de la ofuscación. Los siguientes son algunos ejemplos de lo que podemos decir cuando no se nos ocurre nada en el momento:

- “No estoy muy seguro de lo que debo hacer respecto a esto, pero te diré más tarde.”
- “Sabes... nunca he sido madre de un chico de _____ años antes. Por eso tendré que pensar un poco sobre esto y volveré a hablar contigo luego.”
- “No estoy seguro sobre cómo reaccionar frente a esto. Pensaré un poco. Entre tanto procura no preocuparte demasiado.”

Tomarse un tiempo para pensar en las consecuencias que puede imponer también le ayuda a los chicos. Ellos también tendrán tiempo para "agonizar" sobre la consecuencia que usted les impondrá y eso es tiempo de calidad para pensar.

Lo que cuenta es la empatía

Lo que más fuertemente grabará las lecciones en el corazón de nuestros hijos es la empatía y la comprensión. Nuestro amor por ellos dirige todas nuestras decisiones, y la relación entre nosotros y ellos es primordial en nuestra mente. Cuando nuestros chicos cometen errores, lo sentimos de verdad por ellos. Sabemos lo que es cometer errores y afrontar las consecuencias, y se lo decimos con sinceridad. Es crucial que les expresemos nuestros sentimientos. Podemos decir cosas como:

- “Sé quien eres y estoy seguro que saldrás con una buena solución ha este problema.”
- “Eso suena terrible ¿Cómo lo vas a resolver?”
- “Ah, ¡Qué terrible! Gracias a Dios no me toca a mi _____. Debes sentirte bastante mal. ¿Hay algo que pueda hacer por ti?”
- “¿Cómo se están resolviendo las cosas por tu lado?”
- “Huy, ¡Qué problema! Dime cómo piensas solucionarlo.”

Al usar este tipo de palabras no nos ponemos a pelear con nuestros hijos. Al contrario, nos ponemos de su lado. Necesitan saber que vamos a estar a su lado durante todo el proceso, pero que no les quitaremos la responsabilidad que les corresponde. Acuérdate. Cuando no se te ocurra nada más que decir, pásale el problema al chico. Pregúntale: "**¿Qué vas a hacer al respecto?**"

Dejar que los chicos sufran sus consecuencias es una de las cosas más difíciles cuando tratamos de ser padres con amor y lógica. La ira es una emoción que nos llama mucho la atención. Castigar a nuestros hijos nos hace sentirnos poderosos y en control. Cuando se juntan la ira y el castigo, surge un peligroso duo que puede traer consecuencias muy contraproducentes para la relación entre padres e hijos y para la formación de los chicos.

Constantemente estamos transmitiéndoles mensajes a nuestros hijos. Pero el mensaje fundamental que debemos transmitirles es que ellos están bien. Puede que estén pasando un momento difícil, que hagan errores y que tengan que sufrir las consecuencias, pero nosotros los estamos acompañando y los amamos igual que siempre. La empatía durante las consecuencias les muestra a nuestros hijos bondad y amor. Así la lógica de las consecuencias les enseña las lecciones.