

# Respondiendo eficazmente a las luchas de poder

Para padres de niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

## ¿Por qué ocurren las luchas de poder?

Entre los 3 y los 5 años, los niños aprenden a ser independientes. Decir "¡no!" o resistirse a las reglas suele ser una forma de poner a prueba los límites y practicar el control. Las luchas de poder son normales, pero la respuesta de los padres marca una gran diferencia.

## Desencadenantes comunes

- Transiciones (hora de dormir, salir del parque, apagar el televisor)
- Límites en las opciones ("No más dulces")
- Cansancio o hambre
- Queriendo atención



## Estrategias para padres que ayudan

### Mantén la calma y la firmeza

- Respira profundamente antes de responder
- Mantén tu voz tranquila y firme
- Recuerda: combinar sus grandes emociones con las tuyas solo alimenta la lucha.

### Ofrecer opciones limitadas

- Da dos opciones aceptables
- Ejemplo: "¿Quieres cepillarte los dientes antes o después de ponerte el pijama?"

### Establezca límites claros y consistentes

- Enuncie la regla de forma sencilla y sin debate.
- Ejemplos: "Usamos manos suaves". "Los juguetes se quedan en el suelo, no en la mesa".

### Utilice la atención positiva

- Observar la cooperación de inmediato
- Elogie el esfuerzo, no sólo los resultados

### Redirigir, no discutir

- Cambiar su enfoque a otra cosa
- Ejemplo: "No quieres irte del parque. ¡Corramos al coche a ver quién llega primero!"

### Elige tus batallas

- Pregúntese: ¿Esto importa para la seguridad o el respeto?
- Guarde los "no" firmes para las cosas importantes (seguridad, respeto, salud).
- Para cosas más pequeñas, prueba la flexibilidad.

## Modelo de resolución de problemas con calma

- Muéstrales cómo expresar sentimientos con palabras.
- Ejemplo: Te enojas porque ya es hora de dormir. Puedes decirme: "Estoy enojado, pero ya es hora de dormir"

# Qué evitar

- Conferencias largas (los niños se desconectan)
- Gritos, amenazas o sobornos (se intensifican o crean nuevas batallas)
- Ceder después de decir “no” (esto les enseña a discutir con más fuerza la próxima vez)

## Recordar

Las luchas de poder son parte normal del desarrollo. Cada respuesta tranquila y constante ayuda a tu hijo a aprender autocontrol, resolución de problemas y respeto por los límites. Con el tiempo, las luchas disminuyen y la cooperación crece.