

# TRAINING 21 DÍAS

---

# SIN GRITOS

---



# DOSSIER

---

## 1.- ¿QUÉ TIPO DE PADRE/MADRE SOY?

Te doy la bienvenida a este Training 21 días sin gritos. Para este primer reto vamos a hacer un ejercicio importante y a la vez complicado, ya que vamos a tener que hacer un ejercicio de humildad desde la sinceridad. Para este training te voy a pedir que te busques una libreta para transformarlo en tu diario de trabajo o diario personal estos 21 días. Reto número 1: ¿qué tipo de padre o madre crees que eres? ¿Actúas e impones desde tu autoridad? ¿Los castigos están a la orden del día? ¿tienes una forma de comunicarte con tus hijos/pareja donde la falta de paciencia siempre está latente? ¿Por el contrario, crees que eres un padre o una madre sobreprotectora, originándoles miedos constantemente? ¿Eres un padre o madre que, por el trabajo, por ejemplo, no estás presente con ellxs? O ¿prefieres, en cambio, permitirles todo para no andar siempre enfadados?

Adelante con el reto. Procura ser lo más objetivo posible.

## 2.- EL GENIO DE LA LÁMPARA

Es muy importante para poder llevar una buena comunicación con nuestros hijos que tengamos nuestras necesidades cubiertas. Siempre hablamos de las suyas, sí. ¿pero y qué pasa con nosotros? Si no estamos bien con nosotros mismos, no podremos ofrecer lo que ellxs necesitan. Así en este reto te invito a que imagines que tienes una lámpara y que sale el genio para cumplirte un deseo. ¿qué te apetece hoy? ¿Tal vez un desayuno en la terraza? ¿leer un capítulo del libro que empezaste la semana pasada tranquilamente en el sofá? ¿salir a correr por la playa?

Procura que este reto se transforme en un hábito y así sentir que tú también importas.

### **3.- ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO**

Coge tu libreta y quiero que hagas una lista de todo aquello que te moleste de tus hijos. Que no recoja la ropa del suelo cuando se viste, que tengas que repetirle 1.000 veces todo, que siempre deje algo de comida en el plato, que tenga siempre la última palabra en todo, etc.

Una vez tengas hecha la lista, quiero que reflexiones que todo aquello que te molesta forma parte también de ti. Todo aquello que nos perturba, nos hace de espejo. ¿qué relación emocional tienes con esta lista? ¿Es algo que tus padres tal vez te reclamaban a ti? ¿Es algo que exigen ahora, siendo abuelos?

### **4.- A CONTRARELOJ**

Quiero que en tu libreta dibujes un cuadrante. Una especie de Excel para que nos entendamos. Ahí vas a tener que contabilizar el tiempo que pasas con tus hijos. ¡Pero ojo! No cuenta el tiempo de tareas diarias como: baños, duchas, cenas, ir al supermercado... ¿Entonces qué es lo que cuenta? Pues todos aquellos ratos en los que estéis jugando, conversando sobre cómo ha ido el colegio, leyendo un cuento, pintando o dibujando, etc.

### **5.- CONSECUENCIAS**

Piensa y anota en tu libreta: ¿Cuándo fue la última vez que regañaste a tus hijos?, ¿Les castigasteis? ¿cuál fue el castigo? ¿Cómo se desarrolló la situación? Crees que tu estado anímico y la vez no tener tus necesidades cubiertas en ese momento, ¿ocasionó más irritabilidad en ese momento? Anota cómo fue y qué alternativas menos drásticas podrías haber adoptado. ¿crees que hubieras podido llegar a un acuerdo para solucionar lo que ocurrió? Tanto si la respuesta es afirmativa, como negativa, explica por qué.

### **6.- ¡PREMIO!**

Haz una lista de los premios o recompensas que ofreces a tus hijos cuando te han hecho caso o se han portado bien. Solemos decirles: Si te acabas todo el plato de verdura, tendrás una "chuche", un helado, podrás ir a casa de María a jugar, mamá estará muy contenta, papá te llevará en bici mañana, etc.

Ahora quiero que elimines estos premios de tu mente, vocabulario, de tu día a día y lo cambies por nada. Es decir, comerte todo el plato de verdura es bueno para ti, mamá y papá quieren que crezcas sano y fuerte y es bueno para ti, así que debes comértelo. Una vez se lo haya comido, puedes acercarte, abrazarle y decirle, te quiero hijo, o te quiero hija.

## **7.- LA MIRADA DEL NIÑO**

Comunícate hoy con tus hijxs desde la misma posición que ellos. Normalmente solemos imponer en nuestra comunicación una especie de jerarquía, en el que implícitamente estamos dando a entender que ellos deben hacer lo que nosotros digamos. ¿te has planteado alguna vez revisar tu forma de comunicarte con ellos y hacerlo de tú a tú? Sería algo así como: mi opinión cuenta y la tuya también.

## **8.- ESCUCHA CON GRAN ATENCIÓN**

Escribe en tu libreta cómo escuchas a tus hijos cuando te cuentan algo que para ellos es importante. ¿Dejas que acaben de hablar? ¿te avanzas siempre antes de que acaben? ¿Opinas sin que ellos te lo pidan? ¿Mientras te cuentan, en qué estás pensando? En la reunión de esta mañana, en lo que hace falta comprar en el super, en que aún tienes que hacer la cena, en el trabajo de mañana...

Anota todo esto y cuestiona si todo esto que haces le hace bien.

## **9.- RECONOCE CÓMO SE SIENTE**

¿Sabías que negar los sentimientos de tus hijxs les confunde y enfurece? Muchas veces les decimos: no llores, no es para tanto, no es tan grave, va, va, ya está, basta de llorar. Por ejemplo. Haciendo esto, sé que lo que quieres es parar su sufrimiento, ¿pero sabes realmente lo que está ocurriendo? Están aprendiendo a desconfiar de ellos mismos. Mientras ellos sienten tristeza y ganas de llorar, nosotros les damos un mensaje totalmente opuesto y contrario a lo que expresan. Así, acaban aprendiendo que llorar no está bien, expresar lo que uno siente y como lo necesite, molesta. A partir de hoy, cuando tus hijos

expresen lo que necesiten les contestaremos con estas palabras: "vaya..." "ya veo..." De este modo, estarás reconociendo lo que está sintiendo sin juzgarlo.

## **10.- DAR NOMBRE A SUS SENTIMIENTOS**

Ahora que escuchas con gran atención y no niegas lo que siente tu hijo o tu hija, quiero que des nombre a esos sentimientos que expresan.

Cuando le hayas escuchado y aceptado lo que sienta, invítale a reconocer e identificar qué emoción es la que está sintiendo en este momento. ¿Estás molesto porque tu hermana te ha quitado el juguete y te hubiera gustado que te lo hubiera pedido antes? ¿Eso es lo que te pasa?

## **11.- ¡NI CASO!**

Escribe todo aquello que dejes hacer hoy a tus hijos y al lado todo aquello que no les dejas hacer. ¿Qué resultado has obtenido? ¿Aparecen reproches en el no hacer? ¿tal vez insultos o amenazas? ¿Qué órdenes les has dado? ¿Los has advertido de algún modo en especial? ¿comparado?

Ahora que has hecho este ejercicio de introspección, ¿cómo crees que se sienten nuestros hijos? Seguro que te gustaría que colaboraran más contigo y no tener que utilizar ese tipo de expresiones. Para propiciarlo y que haya un buen clima en casa quiero que también hagas lo siguiente:

-Describe los hechos que ves sin juicios: Por ejemplo, en vez de decir: "Otra vez te has dejado la luz encendida, te podrías parecer más a tu hermano", puedes decirle simplemente: "La luz..."

- Seguidamente y cuando haya apagado la luz, exprésale tus sentimientos. Por ejemplo así: "Llego de trabajar tarde y me siento muy cansada a estas horas..."

## **12.- LA SOLUCIÓN, MEJOR ENTRE TODOS**

Hemos conseguido ya evitar juicios, comparaciones y otros comentarios que distan mucho de acercarnos a un diálogo sano con nuestros hijos. Hemos también podido expresar nuestros sentimientos ahora quiero que le propongas una solución para abrir la vía de la colaboración desde la calma. Por ejemplo, diciéndole: ¿crees que podrías tener más en cuenta el hecho de apagar las luces cuando salgas de las habitaciones y así yo puedo ocuparme de otras cosas?"

## **13.- RESPIRA**

Hoy quiero que antes de dormir, y si quieres ya en la cama, puedas hacer este ejercicio que te propongo. Se trata de que elijas un momento de tu día que te haya perturbado. No tiene por qué ser necesariamente algo con tus hijos, puede haber sido una discusión con tu pareja, o con algún otro familiar o por ejemplo un momento difícil en el trabajo. Céntrate en tu respiración, en el movimiento de tu pecho cuando coges y dejas ir el oxígeno. E imagina que lo que quieres dejar ir, esa discusión, por ejemplo, se aleja de tu cuerpo poco a poco con cada respiración, hasta que definitivamente, eso que tenías dentro de ti, ya no lo tienes.

Te invito a que este ejercicio lo puedas hacer a diario en cualquier momento que necesites liberar tu mente y tu cuerpo. Recuerda, tú eliges cómo afrontar la vida.

## **14.- CARTA A MI YO DEL FUTURO**

Recupera tu libreta y escribe una carta a tu yo de 80 años. ¿Qué crees que debería saber? Explícale todo aquello que necesites.

¡Adelante con el reto!

## **15.- LA CAJA DEL PODRÍA HABER SIDO**

Imagina una caja en la que puedas meter dentro todas las cosas que podrían haber sido y no han sido. Al final del día escríbelas en tu libreta, y re encuadra lo que finalmente haya sido, como lo mejor que pudo pasar.

## **16.- PREGUNTAS ABIERTAS**

Preguntar a nuestros hijos algo tan sencillo como: “¿qué tal te ha ido el cole?” puede llegar a ocasionar una gran discusión con ellos si lo que recibimos siempre es bien, porque nos pasamos el día pensando en ellos y cuando les vemos intercambian monosílabos y poco más, ¿verdad?

La periodista y madre Liz Evans elaboró una lista de preguntas abiertas que facilitan la comunicación con tus hijos y que comparto contigo:

- ¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy en el colegio? ¿Qué es lo peor que te ha pasado hoy en el colegio?.
- Cuéntame algo que te haya hecho reír hoy.
- Si pudieras elegir, ¿con quién te gustaría sentarte en clase? (¿Con quién NO te gustaría sentarte y por qué?).
- ¿Cuál es el mejor lugar de la escuela?
- Dime una palabra rara que hayas oído hoy (o algo raro que alguien haya dicho).
- Si llamara hoy a tu maestra, ¿qué me diría de ti?
- ¿Has ayudado a alguien hoy? ¿Cómo?

- ¿Alguien te ha ayudado a ti? ¿Cómo?
- Dime algo que hayas aprendido hoy.
- ¿Qué es lo que te ha hecho más feliz hoy?
- ¿Qué es lo que te ha parecido aburrido?
- Si una nave de alienígenas llegara a tu clase y se llevara a alguien, ¿a quién querrías que fuera?
- ¿Hay alguien con quien te gustaría jugar en el recreo y con el que nunca hayas jugado?
- Cuéntame algo bueno que te haya ocurrido hoy.
- ¿Cuál es la palabra que más ha repetido el maestro hoy?
- ¿Qué crees que deberíais hacer más o aprender más en la escuela?
- ¿Qué crees que deberíais hacer menos o aprender menos en la escuela?
- ¿Con quién crees que podrías ser más simpático en clase?
- ¿Dónde juegas más en el recreo?
- ¿Quién es la persona más divertida de la clase? ¿Por qué es tan divertida?
- ¿Cuál ha sido tu parte favorita de la comida?
- Si mañana fueras tú el maestro, ¿qué harías?
- ¿Hay alguien en tu clase que necesite tiempo muerto?



- Si pudieras cambiarle el sitio a alguien de tu clase, ¿con quién lo harías? ¿Por qué?
- Dime tres momentos diferentes en los que hayas utilizado el lápiz hoy.

## **17.- ESTOY PENSANDO EN TI**

Siempre nos agrada que piensen en nosotros. Hoy te propongo que le dejes un post-it a tu hijo/hija por ejemplo deseándole un buen día, o diciendo lo mucho que le quieres, o pidiéndole perdón si ayer os fuisteis a dormir enfadados, etc. Seguro no se lo esperan y les hará mucha mucha ilusión, créeme.

## **18.- ASAMBLEA FAMILIAR**

Ahora que llegamos al final casi del training, quiero que implantes esta rutina en casa. Fijad entre todos, un día para reuniros en asamblea. Se trata de que cada viernes, por ejemplo, cada uno de los miembros de vuestra familia pueda exponer sus preocupaciones, o cómo poder mejorar la convivencia entre todos, o fijar normas de funcionamiento consensuadas, etc.

Podéis ir recogiendo las peticiones o comentarios que vayan surgiendo en la asamblea para repasarlas si lo deseáis. O bien, en una pizarra a la vista de todos, ir manteniendo a lo largo de la semana, los puntos que se hayan tratado para no perderlos de vista hasta el próximo viernes.

## **19.-DIBUJA Y DESCRIBE A TU FAMILIA**

Dibuja a tu familia y a continuación describe cómo es. Reflexiona sobre si tu modelo de familia es el que habías pensado antes de tener hijos por ejemplo, escribe si te gustaría que ellos tuvieran una familia como la vuestra, si te gustaría que tuvieran pareja, hijos, etc...

## **20.- REGALA TU MEJOR MOMENTO DEL DIA**

Todos juntos y por turnos, por ejemplo a la hora de cenar, os vais regalando vuestro mejor momento del día.

## **21.- MI DIARIO SIN GRITOS**

A partir de hoy que se acaba ya este training, te invito a que cada día puedas escribir en un diario personal en qué cosas has avanzado, en qué no, en qué te gustaría mejorar aún. Cómo ha sido el día hoy en familia, etc. Lo que te venga a la cabeza, lo que sientas. Tiene que ser una especie de compañero de viaje en el que cuando quieras volver a revisarlo, puedas hacerlo, dándote cuenta de todo lo que cada día mejoramos.