



# P A R E N T I N G S C R I P T S

Recopilación de  
ideas para tí,  
MamáEsencial

*Cicialli*

---

[cursos.cicialli.com](https://cursos.cicialli.com) FB Cicialli R Instagram cicialli\_rivas

Este material fue diseñado con mucho amor para tí. La reproducción parcial o total no está permitida.

# CUANDO LOS HERMANOS ESTÁN PELEANDO.

## **Evita frases como:**

1. Estoy harta de este tipo de peleas y discusiones.
2. ¿Por qué no se pueden llevar bien?
3. Ustedes dos necesitan empezar a tomar mejores decisiones.
4. No me hagan repetirles que dejen de pelear, ¿me entendieron?

## **Intenta frases como:**

1. Los estoy escuchado discutir. Me siento frustrada y creo que ustedes también se sienten así el uno con el otro.
2. ¿Alguno de ustedes les gusta cómo se siente estar discutiendo?
3. ¿Podemos probar otra forma para solucionar esta situación? ¿Qué creen que podemos hacer de forma diferente?
4. Es muy complicado tratar de escucharlos a los dos al mismo tiempo. Les voy a pasar este cojín y cuando lo tengas es tu turno para hablar y compartir lo piensas y sientes.

# CUANDO LOS HERMANOS ESTÁN PELEANDO Y VAS EN EL CARRO.

## **Evita frases como:**

1. ¡Dejen de pelear, no me hagan orillarme y pararme!.
2. ¿Quieren que tengamos un accidente? No puedo manejar con tanto ruido.
3. ¡Por favor cállense aunque 5 minutos, ya casi llegamos a la casa!
4. Una palabra más que cualquiera diga y se quedan sin postre a la hora de la comida!

## **Intenta frases como:**

1. Me voy a orillar y para el carro porque esta situación no está funcionando para mi.
2. No puedo manejar así, no es seguro y me estoy distraendo. Me doy cuenta que esto es importante para ustedes y que están molestos.
3. No voy a manejar hasta que sea seguro. ¿Cuáles son sus ideas para resolver esto?
4. Realmente los quiero ayudar a resolver esta situación cuando lleguemos a la casa y me pueda concentrar. ¿Están de acuerdo con esperar a que lleguemos a casa?

# MIS HIJOS NO ME ESCUCHAN.

## **Evita frases como:**

1. ¡Nunca me escuchan!
2. ¿Por qué no puedes ser respetuoso?
3. Por favor, necesito que me ayudes. ¿Puedes ser bueno y hacer lo que te estoy pidiendo?
4. Si no quieres perder tus privilegios, tienes que hacer lo que yo te diga.

## **Intenta frases como:**

1. Cuando te pido ayuda, miras hacia otro lado y no me dices nada.
2. Estoy tratando de entender. Observo que estás molesto. Quiero saber más sobre lo que está pasando.
3. Me podrías decir que sientes cuando yo te pido que hagas ciertas cosas?
4. Quiero mantener nuestros acuerdos y creo que a ti te gusta sentirte escuchado. ¿Qué podemos hacer para que esto funcione para los dos?

## FORTALECIENDO TUS LÍMITES CUANDO TUS HIJOS SE RESISTEN.

**El uso de los electrónicos. Victoria (hija 7 años) ha negociado con su mamá el uso de la tablet por 1 hora.**

**Mamá:** (con voz calmada para crear seguridad ya que sabe que su límite no será bienvenido) "Victoria, ya pasó la hora que negociaste para ver tus videos en Youtube. Por favor guarda la tablet. Ya es hora de bañarse y cenar."

**Victoria:** (con cara de fastidio "¡Ayyyyy mamá no, un ratito más!!")

**Mamá:** (tranquila y observando a su hija) "Victoria tu tiempo terminó y observo que te está costando mantener tu acuerdo conmigo así que si tú no puedes parar yo te voy ayudar (la mamá extiende la mano para que Victoria le entregue la tablet)

**Victoria:** (de mala gana y con la mirada clavada en la tablet) "Estoy viendo un video muy divertido, sólo deja que termine éste...ándale ¿sí? Por fis."

**Mamá:** "Yo se que tus videos te encantan, pero tu tiempo ha terminado (la mamá avanza con calma hacia la niña y le dice una vez más "como veo que a ti te cuesta trabajo cumplir con tus acuerdos yo te voy ayudar" y suavemente le retira la tablet a su hija

**Victoria:** (prueba el límite) "Mamá que mala eres" (no queriendo soltar la tablet)

**Mamá:** (calmada, cariñosa, estableciendo el límite y tomando la tablet) "Mañana tendrás otra hora para usar la tablet, por hoy ese tiempo terminó"

**Victoria:** (haciendo caras "¡Quiero ver los videos ahora!")

**Mamá:** (calmada y cariñosa mientras se lleva la tablet) "Lo sé pero por hoy eso ya no es posible. Vamos, ¡la regadera te espera! además que te parece si te preparo esas quesadillas que tanto te gustan para cenar"

**Andrés:** (resignada pero relajada) "¡iiiiii qué rico.!"

**Mamá:** (tranquila sale de la habitación con la tablet) "¡Qué disfrutes tu baño mi amor, te veo en la cocina para cenar en 20 minutos unas deliciosas quesadillas."

## FORTALECIENDO TUS LÍMITES CUANDO TUS HIJOS SE RESISTEN.

**Sólo hay una cosa más difícil que meter a un niño a la regadera para bañarlo y eso es - isacarlo!**

**Mamá:** (con voz calmada para crear seguridad ya que sabe que su límite no será bienvenido) "Andrés, nuestros 5 minutos extra han terminado. Es momento de que salgas de la regadera."

**Andrés:** (enojado y salpicando agua) "¡No!"

**Mamá:** (mojada, pero no tomándose la situación personal y haciendo un esfuerzo por conectar) "Veo tu cara haciendo así (la mamá haciendo una cara de enojada lista para llorar) y tus manos salpicando el agua así (la mamá imitando a Andrés) Te ves enojado y triste, creo que no te sientes listo para salir de la regadera."

**Andrés:** (llorando pero ya no agresivo porque se siente comprendido) "Estoy jugando con mi juguete."

**Mamá:** "Ya veo, tú realmente te quieres quedar un poco más jugando con tu juguete en la regadera."

**Andrés:** (se siente comprendido y prueba el límite) "Sí, por favor, 5 minutos más."

**Mamá:** (calmada, cariñosa, estableciendo el límite) "Ya tuvimos nuestros 5 minutos extras Andrés, es tiempo de salir de la regadera ahora. Yo sé que eso te hace sentir triste pero jugarás con tu juguete mañana."

**Andrés:** (intentando una vez más) "¡Quiero jugar ahora.!"

**Mamá:** (calmada y cariñosa) "Yo sé que es difícil dejar de jugar y salir de la regadera Andrés, Y tú puedes manejar esto, te voy a ayudar a salir. Vamos."

**Andrés:** (aun rezongando, pero ve que el límite es firme comienza a adaptarse y busca una solución ganar – ganar) "¿Podemos secar mi juguete para que pueda escuchar el cuento de buenas noches conmigo?"

**Mamá:** (en tono de cómplice) "Claro, sacúdelo para que se le quite el agua. ¡Sal!"

Llorar o rezongar no es la prueba al límite, es una señal de que tus hijos ven un límite firme y están lidiando con eso, pero nota que aun cuando los niños se sienten comprendido, prueban el límite. Ese es su trabajo. Si las mamás pierden la paciencia en este punto todo se irá para abajo. Pero si las mamás entienden el punto de vista de sus hijos, ellas se pueden mantener calmadas y sostener el límite.

# LIBÉRATE DE LOS CASTIGOS - ALTERNATIVAS ESTUPENDAS.

Sofía de tres años y medio estaba sentada en el sillón viendo la tele antes de la hora de dormir y dijo "No" como 5 veces cuando su mamá le pidió que se vistiera y pusiera el pijama. La mamá estaba ocupada con su otro bebé y su primer impulso fue amenazarla, "Ok, muy bien - no hay lectura de cuento entonces", a lo que Sofía reaccionó con un berrinche mayor. La mamá haciendo uso de toda su paciencia le dice: "¡Hey! Entonces tenemos un problema - es la hora de dormir y tú necesitas tu pijama. ¿Cómo crees que podemos resolver esto?" ¡Y así, con una mueca en su cara Sofía sugirió que aplaudieran y marcharan formando una línea hacia su cuarto - felices! Lo mismo ocurrió para lavarse los dientes e ir al baño. La mamá le dijo: "Hey, ¡qué buenas soluciones! ¡Gracias!" y Sofía respondió "Gracias mami, no hay problema."

¿Estás preocupada sobre cómo le harás sin que los castigos mantengan los límites con tus hijos? La próxima vez que tus hijos rechacen tu guía y tú busques soltar bruscamente una amenaza, intenta utilizar una de estas opciones. Recuerda empezar tomando una respiración profunda y calmándote para que todos puedan pensar.

1. **Deja que tu hijo lo resuelva.** "No te has cepillado los dientes aun y quiero estar segura de que tenemos tiempo para un cuento. ¿Qué podemos hacer?" Los niños aman los rompecabezas. A veces lo único que necesitan es que les demos oportunidad y un poco de respeto.
2. **Socio para soluciones ganar - ganar.** Si tu hija no ofrece soluciones que funcionen para ti, explícale por qué y ayúdala a encontrar una "¿Tú piensas que hoy no deberías de cepillarte los dientes? Mmmm...Eso no funciona para mi porque tus pobres dientes se van a quedar con gérmenes que pueden hacer hoyos en ellos. ¿Qué más podemos hacer para tener los dientes cepillados y a tiempo para un cuento? ¿Quieres ponerte tu pijama y después lavarte los dientes?" Una vez que tu hija crea que tú realmente quieres encontrar una solución ganar - ganar ella estará más que feliz de trabajar contigo en encontrar una solución que funcione para todos.

## LIBÉRATE DE LOS CASTIGOS - ALTERNATIVAS ESTUPENDAS.

3. **Invitar a la cooperación con tu fraseo.** Observa la diferencia de los enfoques:
- “Ve a cepillarte los dientes ahora.” A nadie le gusta que le digan que tiene que hacer, una orden directa frecuentemente invita a la resistencia, ya sea directa o demorándose en hacerlo.
  - “¿Te puedes cepillar los dientes ahora?” Muchos niños dirán no. No hagas tu petición en forma de pregunta de sí o no, a menos de que estés dispuesta a aceptar un no por respuesta.
  - “¿Quieres cepillarte los dientes ahora o después de ponerte el pijama?” Estás dándole a tu hija algo de control y al mismo tiempo tú mantienes la responsabilidad que tienes como mamá. Sólo ofrécele opciones con las que tú puedas vivir.
  - “Puedes cepillarte los dientes ahora.” Casi suena como un privilegio ¿a poco no? Esta es una orden, pero es respetuosa. Trabaja muy bien con niños que se agobian con muchas opciones.

3. **Ofrécele maestría.** Deja que tu hija se haga cargo de tantas actividades como sea posible. No la fastidies con que se lave los dientes; mejor pregúntale “¿Qué más necesitas antes de irnos?” Si se queda en blanco, recuérdale una lista corta: “Todas las mañanas comemos, nos cepillamos los dientes, usamos el baño y empacamos nuestra mochila. Yo vi que ya te encargaste de tu mochila; ¡bien por ti por ocuparte de eso! Ahora, ¿qué más requieres hacer antes de que nos vayamos?” Los niños que se sienten más independientes y a cargo de ellos mismos tienen menos necesidad de ser rebeldes y de oponerse a todo. Sin mencionar que toman responsabilidad a más temprana edad.

4. **Ponle fin a la locura y comencemos de nuevo.** “Ups. Te dije que te lavaras los dientes y me ignoraste y yo comencé a gritar. Lo siento, comencemos de nuevo.” Esta es una muy buena forma de interrumpir cuando las cosas se están saliendo de control. Agáchate al nivel de tu hija y haz una cálida conexión. Mírala a los ojos. Tócala. “Muy bien, intentemos de nuevo corazón. Es hora de cepillarte los dientes. ¿Cómo podemos trabajar en equipo para que eso ocurra?”

Marham, Laura. Peaceful Parents, Happy Kids. Workbook. PESI Publishing&Media.



## LIBÉRATE DE LOS CASTIGOS - ALTERNATIVAS ESTUPENDAS.

5. **Haz que sea un juego.** "¿No quieres sentarte en tu silla del carro? Este es su piloto hablando desde la cabina de vuelo. Esta nave espacial está a punto de despegar en diez...nueve...ocho...siete...seis...cinco...cuatro..."
6. **Desvía la energía de oposición con reconexión a través del juego.** "¿Qué me quieres decir, que no te quieres poner el pijama? Ven para acá, que no vas a usar pijama hoy, ite voy a mostrar quien es el jefe! ¿A dónde crees que vas?, más te vale venir aquí y ponerte tu pijama. Yo soy la defensora de los pijamas y siempre encuentro a mi hombre. ¡Hey, te escapaste!" Juega, da vueltas, cáete y te levantas, ponte su pijama sobre tu cabeza para que él ría más, cuando finalmente lo tengas en tus brazos sigue jugando hasta que queden abrazados. Ahora sí, en este mood ponle el pijama.
7. **Ve a la raíz del problema.** A veces cuando nuestros hijos nos desafían, lo que nos están pidiendo es ayuda con sus emociones. Tú sabrás que esto está sucediendo cuando veas a tu hijo infeliz y haciéndote sentir infeliz a ti también y cualquier cosa que intentes no funciona. En esos momentos el niño te está mostrando que tiene muchos sentimientos que expresar y necesita ayuda. Así que, si tú pones un límite y tu hijo lo desafía olvida el castigo y las consecuencias. Acércate, míralo a los ojos y reestablece tu límite con mucha compasión. Ayúdalo a tener esta liberación. Después de que tu hijo tenga oportunidad de disolver este nudo de emociones , lo encontrarás más dispuesto a cooperar.

Marham, Laura. Peaceful Parents, Happy Kids. Workbook. PESI Publishing&Media.

# ¿QUÉ PODRÍAS DECIR PARA ESTABLECER ESTE LÍMITE EMPÁTICO?

Lee la situación que se presenta abajo. Bajo cada escenario, escribe qué podrías decir y hacer para ayudar a tu hijo a sentirse entendido y al mismo tiempo puedas establecer el límite necesario. Si puedes hacerlo de forma juguetona, esto siempre ayuda, pero si tu hijo ya se pasó de la raya o tú estás muy cansada, sólo apégate a los límites empáticos y al coaching. El primer escenario tiene una solución sugerida.

1. Tu hijo está de pie mirando por la ventanilla del camión

## ¿Qué dirías?

- Primero, no voy a prestar atención a quién me está observando. Mi única obligación es con mi hijo.
- Después, con voz amable voy a reconocer lo que mi hijo está observando y disfrutando, ajustando mi tono de voz a su nivel de emoción le digo: "¡Tú amas observar a través de la ventana! ¡Puedes ver todo! ¡Es tan emocionante!"
- Después, establezco el límite utilizando la empatía: "La regla del camión es que todos debemos sentarnos por nuestra seguridad. El camión se mueve mucho y te puedes caer."
- Después le digo lo que él puede hacer: "Te puedes sentar aquí a mi lado o sentarte en mis piernas y mirar por la ventana."

## ¿Qué harías?:

- Me muevo cerca de él, pongo mis manos alrededor en su cintura para sostenerlo mientras el camión se mueve y lo sostengo mientras conecto y comparto mi punto de vista con él. Después lo ayudo a sentarse en mi regazo.
- Si protesta, empatico más con él: "¡Yo sé que tú AMAS mirar por la ventana!" Busco una solución ganar – ganar: "¿Quieres pararte aquí en mis piernas y yo te sostengo mientras tú observas por la ventana."

2. Tu hijo quiere comer una galleta justo después de que ya cenó.

## ¿Qué dirías?

---

---

---

## ¿Qué harías?

---

---

---

# ¿QUÉ PODRÍAS DECIR PARA ESTABLECER ESTE LÍMITE EMPÁTICO?

1. Tu hijo te ignora cuando le pides que empiece a prepararse para irse a la escuela.

¿Qué dirías?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué harías?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2. Tu hijo olvidó hacer su tarea

¿Qué dirías?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué harías?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## CÓMO ESCUCHAR AL NIÑO - TRANSFORMA LA IRA EN BONDAD.

1. Toma una respiración profunda, con respeto y con toda tu atención acércate al niño y permanece en silencio, totalmente dispuesto a escuchar.
2. Cuando él te lo permita puedes ayudarlo a que pueda nombrar el sentimiento y el pensamiento de ese momento.
3. Ubicar en el cuerpo y describir con detalles el sentimiento.
4. Invitar al niño a sentir lo que siente intensamente, aceptarlo, validarlo.
5. Para desahogarlo puedes proponerle pegar en un cojín, patear el suelo, hasta luchar contigo con las manos entrelazadas, puede gritar, rugir como un león, gruñir como un oso, enseñar los dientes como los lobos, aullar, cualquier sonido de animal salvaje, incluir postura corporal si él lo acepta.
6. Durante el desahogo está permitida cualquier frase que le ayude a liberar el enojo, la ira, la frustración, la impotencia.
7. Cuando creas que ya puede escuchar puedes decir "Yo creo que lo que tú querías era \_\_\_\_\_ y no sucedió". Si es más grande puedes formular la frase como una pregunta "¿Qué es lo que tú querías que no sucedió?". Espera su respuesta. Puedes repetir la pregunta o cambiar la pregunta por la afirmación.
8. Cuando diga la respuesta puedes decir: "Y tú querías obtener \_\_\_\_\_ con eso, verdad". Si es más grandes puedes intentar preguntarle "¿Y qué querías obtener con eso?"
9. Espera su respuesta, puedes repetir la pregunta o repetir la frase varias veces hasta que la actitud de niño te indique que ya se dio cuenta o que todo está bien y que él puede ser bondadoso.

## EN LO QUE CREO

Creo que por derecho de nacimiento tú y tus hijos merecen una vida plena, feliz y abundante. Creo también que el estado de felicidad no es un destino, sino un viaje que se construye momento a momento.

Creo que el amor consciente, el que no necesita nada a cambio, el que acepta y aprecia, es el principio de la EVOLUCIÓN.



*Cicialli*