

## NUEVA TABLA DE METAS EQUIVOCADAS

La META del niño es:	Si tú te sientes: **	Y tiendes a reaccionar:	Y la respuesta del niño es:	La creencia detrás del C° del niño es:	Cómo podemos contribuir los adultos:	Mensaje oculto del niño:	Respuestas proactivas y alentadoras por tu parte:
<b>ATENCIÓN EXCESIVA</b> (mantener ocupados a los demás; obtener un servicio especial)	<b>Molesto Irritado Preocupado Culpable</b>	Recordando, con advertencias, ruegos. Convenciendo Haciendo cosas por él que puede hacer por sí mismo.	Detenerse momentáneamente y más tarde retomar la misma u otra conducta inadecuada.	<i>"Creo q soy importante (pertenezco) solo cuando notas mi presencia o cuando obtengo un servicio especial. Solo soy importante cuando te mantengo ocupado conmigo"</i>	"Me siento culpable si no eres feliz" "Es más fácil hacer las cosas por ti que verte lidiar con el problema" "No pongo en práctica la idea de que cometes los errores" "No tengo confianza en que puedas manejar la decepción"	<b>"Fíjate en mí. Involúcrame de forma que me sienta útil"</b>	Distrae al niño involucrándolo en una actividad útil para q logre atención positiva. Dile lo que harás y sé consecuente: "Te quiero y..." (por ejemplo: "te quiero y pasaré un rato contigo después"). Evita dar servicios especiales y confía en su habilidad. Pasa tiempo especial con él. Establece rutinas y tómate el tiempo para capacitar. Aprovecha reuniones familiares/de clase. Toca sin hablar y establece señales no verbales.
<b>PODER MAL DIRIGIDO</b> (ser el jefe)	<b>Provocado Desafiado Amenazado Derrotado</b>	Peleando. Dándose por vencido. Pensando "no puedes salirte con la tuya" o "te obligaré a hacerlo", Queriendo tener la razón.	Intensificar la conducta. Complacer de forma desafiante. Sentir que gana cuando tú estás disgustado. Ejercer poder pasivo.	<i>"Creo q soy importante (pertenezco) solo cuando soy el jefe, cuando controlo o cuando puedo demostrar q nadie me puede mandar. No me puedes obligar"</i>	"Yo estoy al mando y debes hacer lo que yo digo" "Creo que, diciéndote lo que debes hacer, sermoneando o castigándote, voy a lograr motivarte" "Te enseño la importancia de la contribución para que uses tu poder de manera útil"	<b>"Déjame ayudar, dame opciones"</b>	Toma conciencia de q no puedes obligarlo; redirige el poder positivo pidiéndole ayuda / cambia de dirección el poder hacia algo positivo. Ofrece opciones limitadas. No pelees, no te rindas, retírate del conflicto y cálmate. Sé amable y firme. Desarrolla respeto mutuo. Decide lo que harás, y actúa y mantente en silencio. Deja q la rutina mande. Involúcralo en las soluciones (pídele ayuda) y establece algunos límites razonables. Da seguimiento a los acuerdos. Aprovecha reuniones familiares/ clase.
<b>VENGANZA</b> (desquitarse)	<b>Herido Decepcionado Incrédulo, Indignado</b>	Tomando represalias. Desquitándose Pensando "¿Cómo puedes hacerme esto?"	Tomar represalias. Intensificar el mismo C° o elegir otra estrategia (hacer daño a otros, destruir cosas, desquitarse...)	<i>"Creo que no soy importante (no pertenezco). Entonces hago daño a los demás porque me siento herido: Nadie puede aceptarme o quererme"</i>	"Te aconsejo (sin escucharte) porque creo que eso te ayuda" "Estoy más preocupada por lo que piensen los demás que por lo que tú necesitas" "Te hiero para enseñarte a no herir a los demás"	<b>"Me siento herido; valida mis emociones"</b>	Reconoce y valida emociones (reconoce q se siente dolido) y no lo tomes de manera personal: "Tu C° me dice q te estás sintiendo herido ¿te gustaría hablar sobre ello?" Practica la escucha activa y expresa lo q sientes. Pide disculpas. Evita castigar y tomar represalias. Muestra tu cariño y confianza y enfócate en las fortalezas. Escucha reflexivamente, comparte cómo te sientes tú. Aprovecha reuniones familiares/de clase.
<b>DEFICIENCIA ASUMIDA</b> (darse por vencido y que lo dejen en paz)	<b>Desesperado Inútil Incompetente e Insuficiente</b>	Dándote por vencido. Haciendo las cosas por él. Sobreprotegiendo.	Aislarse. Asumir una actitud pasiva. No mejorar. No avanzar.	<i>"Creo que no puedo ser importante (pertener) porque no soy perfecto. Entonces convenceré a los demás de que no esperen nada de mí. Soy incompetente y no tengo habilidades; no sirve de nada intentarlo porque no lo haré bien"</i>	"Espero que cumplas con las expectativas que tengo puestas en ti" "Pensé que era mi obligación hacer las cosas por ti" "Me da miedo confiar en ti porque no te creo capaz de que puedas manejar los desafíos de la vida"	<b>"No te rindas conmigo y muéstrame un pequeño paso que puedo dar"</b>	Tómate el tiempo de capacitar. Divide la tarea en pequeños pasos hasta q el niño pueda experimentar el éxito. No critiques y muestra confianza. Estimula cualquier intento positivo, por pequeño q parezca. No te rindas y practica juntos (enseñale habilidades/cómo hacerlo, pero no lo hagas por él). Disfruta de su compañía. No le tengas lástima, animale, animale y animale. Aprovecha reuniones familiares/de clase.

• Adaptado de *Positive Discipline*, Jane Nelsen Ballantine Books 1996