

Guía rápida

Cómo dejar de repetir “mil veces lo mismo”



@cerebroenarmonia



Primero es importante entender... ¿Por qué no hacen caso a la primera?

(No es desobediencia, ¡es su cerebro en desarrollo!)

1. Atención selectiva en construcción

El cerebro infantil aún está aprendiendo a filtrar qué es importante y qué no. Si tu hijo está jugando, su atención está "atrapada" en esa actividad. Cambiar el foco a tu instrucción requiere un esfuerzo que no siempre logra hacer de inmediato.



2. Funciones ejecutivas inmaduras

Las funciones ejecutivas (planificación, control de impulsos, organización) se desarrollan en el lóbulo prefrontal, que madura hasta los 20-25 años. Por eso, esperar que un niño responda con la misma rapidez y autocontrol que un adulto no es realista. Necesita guía, repetición y práctica.

3. Memoria de trabajo limitada

Los niños no pueden retener varias instrucciones a la vez. Si dices: "Ve a tu cuarto, guarda los juguetes, cámbiate y baja a cenar", probablemente recordará solo la primera parte.



4. Procesamiento lento en algunos casos

No todos los niños procesan la información con la misma velocidad. Algunos necesitan unos segundos extra para "traducir" la orden y actuar. Si los padres repiten muy rápido, el niño se desconecta o se siente presionado.

5. Emoción vs. Razón

El sistema emocional del cerebro (amígdala) se activa más rápido que el sistema racional (corteza prefrontal). Si tu hijo está molesto, cansado o emocionado, le será mucho más difícil "escucharte" aunque sí te oiga.



Sabiendo esto...



¿Qué debo hacer entonces?

Gánate su atención primero 👁️

Acércate, tócalo suavemente en el hombro o agáchate a su altura.

Mira a los ojos antes de hablar. Asegúrate de que te está escuchando.

Da instrucciones cortas y claras 🗣️

Usa frases de máximo 5-7 palabras.

Por ejemplo: "Es hora de guardar los juguetes", en vez de "¿Ya guardaste? Te dije que guardes, apúrate..."

Una orden a la vez 📝

Si necesitas varias cosas, divídelas en pasos.

Ejemplo: primero "Ve al baño", y después "Lávate las manos".

Espera y dale tiempo ⌚

Cuenta mentalmente hasta 10 antes de repetir.

A veces no obedece porque está procesando, no porque no quiera.

Refuerza lo positivo 🌟

Agradece y celebra cuando responde a la primera:

Ejemplo: "¡Qué bien que me escuchaste rápido, gracias!"

Consecuencias claras, no amenazas ⚖️

Explica qué pasa si no cumple (y cúmpelo).

Ejemplo: "Si no apagas la tablet, te ayudaré a apagarla yo misma", no "te lo digo mil veces y nada".

Tip extra: No se trata de hablar más fuerte, sino de hablar más claro, más cerca y con consistencia.



¿Quieres intentarlo?

Checklist de consistencia

(Revisa si estás ayudando a que tu hijo te escuche a la primera)

✓ Sí lo hago:

- Me acerco y hago contacto visual.
- Doy instrucciones claras y breves.
- Espero unos segundos antes de repetir.
- Refuerzo cuando obedece.
- Mantengo las consecuencias que explico.

✗ Aún me pasa:

- Grito desde lejos.
- Doy 3 o más órdenes a la vez.
- Repito sin esperar ni dar tiempo.
- Cambio las reglas según mi cansancio.
- Amenazo pero no cumplo.

Empieza a aplicar estos cambios desde hoy. Verás cómo tu hijo te escucha más y tu voz pesa menos. 💡 No se trata de hablar más fuerte, sino de hablar mejor. Y ya sabes cómo hacerlo.

Si quieres seguir avanzando:

👉 Síguenos en [@cerebroenarmonia](#)

👉 Descubre nuestro ebook **"Criando sin enredos"**

👉 Agenda tu **asesoría 1:1**

✨ *Criar sin enredos es posible, y este es un primer paso* ✨