



POWEROO ·

Guía para Familias

Tu mitad del entrenamiento — 4 píldoras de 5 minutos

Módulo Desafío y Oposición · Para el copiloto en casa

En este territorio hay una verdad que abrazamos en vez de esconder: la fuerza para transformar los choques en casa no vive solo en el niño. La evidencia más sólida está en el **entrenamiento parental** (Kazdin, Barkley) y en la **resolución colaborativa** (Ross Greene). Tu hijo entrena su mitad en la app; estas cuatro píldoras entrenan la tuya. Cinco minutos cada una. No hay que —hacerlas todas hoy: una por semana ya cambia el clima de casa.

Poweroo · Poderes de Flexibilidad — Territorio Desafío y Oposición. Esta guía acompaña las 12 semanas del módulo del niño; cada semana trae además su propia misión de copiloto en casa.



Elogio específico e inmediato

Por qué funciona

Lo que reciba atención, crece. Es la ley más simple y más potente del entrenamiento parental. Cuando pillas a tu hijo **haciéndolo bien** y se lo dices al momento, con detalle, estás regando esa conducta. El problema es que solemos hacer lo contrario: la conducta difícil se lleva toda nuestra atención (gritos, avisos), y la buena pasa en silencio. Este es el cambio que más rinde de los cuatro.

Cómo se hace

- 1 Pilla el momento bueno**
No esperes a la hazaña. Un «gracias por venir a la primera» vale oro. Busca lo pequeño y cotidiano.
- 2 Sé específico**
No «muy bien», sino «me ha encantado que dejaras el mando cuando te lo pedí, sin discutir». Nombra la conducta exacta.
- 3 Hazlo al instante**
El elogio pierde fuerza cada minuto que pasa. Cuanto más cerca del momento, más aprende el cerebro qué repetir.

✗ «Bueno, por fin te has vestido.»

✓ «¡Te has vestido tú solo y a la primera! Eso me ayuda un montón por las mañanas.»

Ojo con esto

El elogio no es soborno. No prometas premios por portarse bien («si te vistes, te doy...»). Simplemente **nombra** lo que ya hizo bien, cuando lo hizo. El soborno negocia; el elogio reconoce.

Tres elogios específicos al día cambian más una conducta que treinta correcciones.



Atención diferencial

Por qué funciona

El otro lado de la misma moneda. Si la atención hace crecer conductas, entonces **a qué dejas de atender** también educa. Muchos choques pequeños (protestas de baja intensidad, quejas, refunfuños) se apagan solos si no los riegas con tu reacción. No es ignorar al niño: es dejar de alimentar la conducta que no quieres, y volcar tu atención en cuanto aparece la que sí.

Cómo se hace

- 1 Elige tu diana**
Una conducta menor y sin peligro: lloriqueo, refunfuño, protesta de fondo. Solo una para empezar.
- 2 Quita el foco, no el cariño**
Mantén la calma y sigue con lo tuyo. Sin sermón, sin cara de enfado. La conducta pierde su público.
- 3 Vuelve al segundo bueno**
En cuanto tu hijo cambie el tono o lo pida bien, gírate y dale toda tu atención. El contraste enseña.

✗ *Responder a cada «¡jo, es que...» con explicaciones y discusión.*



✓ *Seguir tranquilo mientras refunfuña; al primer «¿me ayudas, porfa?», girarte con una sonrisa.*

Ojo con esto

Esto es solo para conductas menores y seguras. La agresión, el peligro o el daño **nunca** se ignoran: se frenan. Y si retiras el foco pero cedes a mitad («vale, vale, para ya»), le enseñas que insistir funciona. La calma tiene que aguantar.

No riegues la conducta que no quieres ver crecer. Riega la de al lado.



Anticipar en vez de reaccionar

Por qué funciona

Casi todos los choques de casa son **los mismos**: la hora de apagar la pantalla, salir de casa, la ducha, ir a la cama. Si son predecibles, se pueden preparar antes — en frío, cuando nadie está enfadado. Anticipar convierte una batalla sorpresa en un plan acordado. Es pasar de apagar fuegos a no encenderlos.

Cómo se hace

- 1 Nombra el choque repetido**
Elige el que más se repite. «Cada día peleamos al apagar la tablet.» Ese.
- 2 Habla en frío, no en caliente**
Búscalos en un momento tranquilo, lejos del choque. En caliente nadie negocia bien.
- 3 Acordad el plan juntos**
«¿Cómo lo hacemos para que mañana no acabe en pelea?» Un aviso de 5 minutos, un temporizador, un turno. Que el plan sea de los dos.

✗ *Llegar a la hora de la tablet y arrancarla de golpe: «¡Se acabó, dame eso!».*

✓ *Por la mañana: «Esta tarde, cuando suene el timbre a los 20 minutos, guardas tú la tablet. ¿Trato?».*

Ojo con esto

Anticipar no es ceder ni quitar límites. El límite sigue («la tablet se apaga»); lo que cambia es que llega **avisado y acordado**, no por sorpresa. Y ojo: un plan hecho en caliente no cuenta. La magia está en pactarlo antes.

El mejor momento para resolver el choque de esta tarde fue esta mañana.



Recibir un Plan B sin leerlo como derrota

Por qué funciona

Aquí está el corazón del módulo, y la píldora más difícil. Tu hijo está aprendiendo a proponer **Planes B**: «¿y si lo hago después de merendar?». Eso no es rebeldía — es exactamente la habilidad que queremos. Pero si cada propuesta la vives como un pulso que tienes que ganar, matas justo lo que intentas enseñar. Recibir bien un Plan B no es perder autoridad: es premiar que negocie en vez de estallar.

Cómo se hace

- 1 Escucha la propuesta entera**
Aunque el primer impulso sea decir no. Un Plan B merece oírse completo antes de responder.
- 2 Sepáralo del desafío**
«Después de merendar» es una propuesta razonable. «¡No y punto!» es otra cosa. Premia la primera, aunque no la aceptes.
- 3 Di sí, no, o contraoferta**
No todo Plan B se acepta. Pero incluso un «esta vez no, porque...» reconoce que pedir bien es el camino. A veces, un «buena idea, hecho».

✗ «Te he dicho ahora. Se hace ahora y punto.» (aunque la propuesta fuera razonable)

✓ «Me gusta que lo pidas así en vez de plantarte. Después de merendar, entonces. Trato.»

Ojo con esto

La frontera de marca, la que se enseña explícitamente: **negociar bien no es manipular**. Un Plan B de verdad busca que ganéis los dos. Fingir, chantajear o poner carita para salirse con la suya no es Plan B — y ahí el límite se mantiene firme. Aceptar un buen Plan B no es ceder a todo: es reforzar el buen camino.

Cuando premias el Plan B en vez de la pataleta, enseñas cuál de los dos funciona.



Cuándo pedir más ayuda

Estas píldoras entrenan la convivencia del día a día. Pero si en casa hay agresiones frecuentes con daño, o el desafío es tan intenso que ninguna de estas herramientas hace mella, eso no es un fracaso tuyo — es la señal de buscar apoyo profesional. Habla con tu pediatra o con un psicólogo infantil. Poweroo entrena habilidades; no sustituye a un profesional cuando hace falta.

Poweroo · Poderes de Flexibilidad — Territorio Desafío y Oposición. Esta guía acompaña las 12 semanas del módulo del niño; cada semana trae además su propia misión de copiloto en casa.