

Mis ninjas

Una ficha para que los peques pongan nombre a lo que les empuja

¿Te ha pasado alguna vez que querías portarte bien y, de repente, algo dentro de ti te empujó a hacer otra cosa? Como cuando tienes que hacer los deberes y una vocecita te dice «déjalo para luego», o cuando tu hermano coge tu juguete y algo te empuja a darle un empujón. Esas ganas son como ninjas: aparecen sin avisar, son rápidas y a veces nos hacen hacer cosas que luego no nos gustan. Pero los ninjas no mandan en ti. Vas a descubrir cómo son los tuyos, cuándo salen y qué trucos puedes usar para ganarles, dibujando y con tu familia al lado.

Para qué te sirve esta ficha

- Ayudar a los niños a reconocer y nombrar los impulsos que les cuestan.
- Separar la conducta del niño para hablar de ella sin etiquetas.
- Entrenar el autocontrol de una forma divertida y en familia.

01 – La aventura, paso a paso

Para los niños: cada paso es una misión. Para las familias: acompañad, preguntad y dejad que sea él quien dibuje y elija.

Dibuja a tus ninjas

Piensa en esas ganas que a veces te mandan hacer cosas que luego no te gustan: la pereza, las ganas de chingar, el enfado que empuja. Dibuja cada una como un ninja.

Un ninja gordito y dormilón, otro con cara de pillo, otro rojo con humo saliendo de la cabeza.

Ponles nombre

Cada ninja tiene el suyo. Elige los que más gracia te hagan: cuanto más divertidos, más fácil será hablar de ellos.

«El Perezoso», «el Chinchón», «el Volcán».

Cuándo aparecen

Dibuja o escribe en qué momentos salen. Así podrás estar preparado.

Al hacer los deberes, cuando alguien coge tus cosas, a la hora de irse a la cama.

Qué te mandan hacer

Cada ninja tiene sus órdenes favoritas.

Escríbelas o dibújalas al lado de cada uno.

Tirar la mochila, gritar, pegar o dejar los deberes sin hacer.

Qué pasa después

Piensa en lo que consigues en ese momento y en lo que pasa más tarde. Los ninjas siempre prometen algo rápido.

Quizá te libras un rato de los deberes, pero luego hay bronca o te sientes mal.

Tú mandas

Inventa un truco para cada ninja. El ninja salta rápido, pero tú puedes poner un escudo entre lo que te pasa y lo que haces. Decides tú, no ellos.

Contar hasta cinco, pedir ayuda, respirar como un dragón echando el aire despacio.

Apunta tus victorias

Cada vez que ganes a un ninja, colorea una estrella. Contadlas en familia al final de la semana.

Siete estrellas el domingo pueden celebrarse con el plan favorito de la familia.

02 – Ideas de trucos para tu caja

Prueba y quédate con los que funcionen:

- Contar hacia atrás desde diez o respirar como un dragón que echa el humo despacio.
- Decir en voz alta el nombre del ninja: «¡te he visto, Volcán!».
- Ir un momento a tu rincón tranquilo o pedir ayuda con una palabra secreta.
- Para el Perezoso: empezar solo cinco minutos y luego decidir.

03 – Para las familias: cómo acompañar

Ponerle nombre al impulso le ayuda a ver cuándo aparece y qué consigue, y a querer ser «quien manda».

- 1 **Hablad del ninja, no del niño.** «Parece que el Volcán ha aparecido» ayuda más que «eres un pegón». Así puede mirar la conducta sin sentirse atacado.
- 2 **Recordad el truco en el momento.** Con calma y en voz baja: «¿qué truco tenías para el Perezoso?». Mejor una pista que un sermón.
- 3 **Celebrad los intentos.** Aunque el ninja gane a veces, valorad cada vez que lo intente: «has contado hasta tres, casi lo consigues».
- 4 **Compartid vuestros ninjas.** Los adultos también tenemos. Contarle el tuyo y tu truco le enseña que todos aprendemos.
- 5 **Sin burlas ni competiciones.** No uséis el nombre del ninja como reproche delante de otros, ni las estrellas para competir entre hermanos o castigar. Y no esperéis que los ninjas desaparezcan: se trata de aprender a manejarlos.

04 – Mi tabla de ninjas

Rellénala con ayuda de un adulto. En la última columna, colorea una estrella cada vez que ganes a ese ninja. Cada semana contad las estrellas, cambiad el truco que no funcione y dibujad los ninjas nuevos.

Mi ninja (dibujo y nombre)	Cuándo aparece	Qué me manda hacer	Mi truco	Mis estrellas

Cuándo pedir ayuda

Separar la conducta del niño ayuda a hablar de ella sin etiquetarle y a entrenar el autocontrol. Si los impulsos son muy frecuentes o intensos, le causan problemas en el colegio o con otros niños, si se hace daño o hace daño a otros, o la convivencia en casa se ha vuelto muy difícil, una psicóloga infantil puede ayudaros a entender qué pasa y a buscar estrategias que encajen con él.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Rabietas infantiles](#) · [TDAH](#) · [Terapia infantil](#)