

Enseñarle a su hijo comportamientos positivos

A través de su comportamiento, los niños pequeños nos dicen lo que necesitan y cómo se sienten, por ejemplo, si necesitan comer, dormir o conectar con un adulto.

Los comportamientos desafiantes se pueden prevenir o reducir cuando usted ayuda a su hijo a aprender a manejar sus sentimientos. Esto puede marcar una gran diferencia en cómo se comportan en el futuro. Estos son algunos consejos para ofrecerle coaching a su hijo y que tome decisiones de comportamiento positivo.

■ Disfrute con su hijo.

- Intente jugar, leer, cantar, bailar, crear arte, reír, abrazar y pasar tiempo afuera.
- Deje que su hijo elija la actividad.
- Limite las distracciones de teléfonos celulares, televisión u otros dispositivos electrónicos.

■ Observe cuando su hijo se involucre en comportamientos positivos.

- Haga un comentario cuando su hijo se esté comportando positivamente.
- ¿Qué está haciendo que usted aprueba? ¡Dígaselo!

■ Establezca reglas y rutinas domésticas y revíselas con su hijo regularmente.

- Establezca expectativas claras sobre el comportamiento que espera ver.

■ Hágale saber a su hijo sobre las transiciones con anticipación.

- Haga varias advertencias antes de una transición para que su hijo sepa que es hora de pasar a otra cosa.

■ Dé instrucciones claras.

- Póngase a la altura de los ojos de su hijo y hable calmadamente cuando le dé instrucciones.
- Dígale a su hijo lo que debe hacer en lugar de pedirle que lo haga.

■ Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos.

- Dígale que no hay nada malo con sus sentimientos.
- Ayude a su hijo a describir con palabras los sentimientos que está sintiendo.

■ Trate de entender el comportamiento de su hijo.

- Recuerde que el comportamiento es una de las formas en que su hijo comunica sus deseos, necesidades y sentimientos.
- Considere si el comportamiento le está diciendo que su hijo necesita más de algo (como atención, conexión, sueño o comida) o menos de algo (como ruido, tacto o estimulación).

Mantenga la calma, la conexión y la coherencia cuando su hijo se comporte de manera desafiante.



Estrategias para probar

Preste atención a sus propios sentimientos y pensamientos.

En lugar de “¡Ella no me está haciendo caso!”.

Pruebe con “En este momento estoy muy frustrada. ¿Qué puedo hacer para calmarme?”.

Mantenga la calma suficiente como para responder

En lugar de “Nada de lo que hago para que termine con su rabieta funciona”.

Pruebe con Pruebe con “Respirar profundo me calmará un poco. Si me siento más tranquilo, eso ayudará a mi hijo a calmarse”.

Trate de entender el comportamiento de su hijo.

En lugar de “Deja de llorar por el juguete. Tu hermana estaba jugando con eso primero”.

Pruebe con “Veo que de verdad quieres ese juguete. Te gustaría que ella compartiera el juguete contigo”.

Avísele sobre lo que va a pasar después.

En lugar de “Deja de jugar y recoge todo ahora”.

Pruebe con “Dentro de cinco minutos hay que recoger todo. Podemos usar un temporizador para que nos avise cuando pasen los cinco minutos. Cuando suene el temporizador, es momento de recoger”.

Haga una afirmación en lugar de una pregunta.

En lugar de ¿Podemos recoger los juguetes ahora?”.

Pruebe con “Ya es hora de recoger tus juguetes”.



Dele opciones.

En lugar de En lugar de “Es hora de ir a la escuela. ¡Vamos! Tenemos que salir ya o llegaremos tarde. Uf, nunca me haces caso”.

Pruebe con “Es hora de ir a la escuela. ¿Puedes cerrar la puerta cuando salgamos o quieres que lo haga yo?”.

Haga comentarios cuando su hijo se comporte bien.

En lugar de no decir nada

Pruebe con “Guau, recogiste los juguetes la primera vez que te dije que lo hicieras. ¡Eres muy buen ayudante!”.

Establezca expectativas claras y fomente el comportamiento que usted desea ver.

En lugar de “Te he dicho un millón de veces que no te subas a la mesa”.

Pruebe con “Mantén los pies en el suelo. Así evitas caerte”.

Conecte con su hijo después de un comportamiento desafiante.

En lugar de no decir nada después de un comportamiento desafiante.

Pruebe con “Qué momento tan difícil. Los dos estábamos enojados. Lamento haber gritado. Quiero que sepas que siempre te amaré sin condiciones”.

Recursos

- [Ayúdanos a mantener la calma: estrategias que lo ayudan a usted y a su hijo durante el comportamiento desafiante \(en inglés\)](#)
- [Reducción del estrés](#)
- [Cómo planificar actividades para reducir el comportamiento desafiante \(en inglés\)](#)
- [Cómo entender el significado del comportamiento desafiante de su hijo \(en inglés\)](#)
- [La tortuga Tucker se toma el tiempo para esconderse en su carapacho y pensar \(en inglés\)](#)



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Octubre de 2021