

# Consejos para el manejo de comportamientos difíciles en el hogar

## Prevenirlos comportamientos problemáticos

### EVITAR:

- Suponiendo que se entiendan las expectativas: ¡No asuma que los niños saben lo que se espera de ellos - ¡deletreo! Sea específico y pida que las expectativas se repitan de nuevo a usted.
- Llamando a las direcciones desde la distancia: Asegúrese de decirles a los niños instrucciones importantes cara a cara. El cumplimiento va a la distancia.
- Decirle sin previo aviso a los niños: Las transiciones pueden ser difíciles para los niños, especialmente en medio de algo que están disfrutando. Tener una advertencia da a los niños la oportunidad de encontrar un buen lugar para detener una actividad. Dé unos minutos para el cumplimiento.
- Dar demasiadas instrucciones o instrucciones complicadas: Trate de dar instrucciones cortas y específicas con comprobaciones frecuentes para comprenderlo.

### hacer:

- Tenga en cuenta la situación: Considere y controle los factores ambientales y emocionales- el hambre, la fatiga, la ansiedad o las distracciones pueden hacer que sea mucho más difícil para los niños reinar en su comportamiento.
- Ajustar el entorno: Cuando su tiempo de tarea, por ejemplo, eliminar distracciones como pantallas de video y juguetes, proporcionar un aperitivo, establecer un lugar organizado para que los niños trabajen y asegúrese de programar algunos descansos- la atención a las tareas no es infinita.
- Deje que los niños tengan una opción : A medida que los niños crecen, es importante que tengan voz en su propia programación. Dar una opción estructurada al dar una demanda— "¿Quieren tomar una ducha después de la cena o antes?" —puede ayudarlos a sentirse empoderados y animarlos a ser más autorregulados.

## Responder a los comportamientos problemáticos

### Evitar:

- Dar atención negativa: Los niños valoran tanto la atención de los adultos importantes en su vida que cualquier atención- positivo o negativo- es mejor que ninguno. La atención negativa, como levantar la voz o la palabrería, puede aumentar el mal comportamiento con el tiempo.
- Consecuencias retrasadas: Las consecuencias más efectivas son inmediatas. Cada momento que pasa después de un comportamiento, es menos probable que su hijo vincule su comportamiento con la consecuencia.

- Consecuencias desproporcionadas: Es comprensible que los padres se sientan muy frustrados. A veces, pueden estar tan frustrados que exageran. Una gran consecuencia puede ser desmoralizadora para los niños y pueden renunciar incluso a tratar de comportarse.
- Consecuencias positivas para el comportamiento problemático: Cuando un niño se deslumbra en lugar de ponerse los zapatos o recoger sus bloques y, en la frustración, lo hace por él, está aumentando la probabilidad de que se desanime de nuevo la próxima vez.

**hacer:**

- Preste atención positiva para comportamientos positivos: Dar a su hijo atención positiva por ser bueno ayuda a mantener el buen comportamiento continuo. La atención positiva mejora la calidad de la relación, mejora la autoestima y se siente bien para todos los involucrados.
- Meretorzoce activamente: Esto debe ser utilizado SOLAMENTE con comportamientos menores, NO agresión y NO comportamiento muy destructivo. La ignorancia activa implica la retirada deliberada de la atención cuando un niño comienza a comportarse mal, como usted ignora, espera a que se reanude el comportamiento positivo. Desea prestar atención positiva tan pronto como comience el comportamiento deseado.
- Usar menús deeward: Las recompensas son una forma tangible de dar a los niños comentarios positivos sobre los comportamientos deseados. Una recompensa es algo que un niño gana, un reconocimiento de que está haciendo algo que es difícil para ella. Las recompensas son más efectivas como motivadores cuando el niño puede elegir entre una variedad de cosas: tiempo extra en el proceso, un regalo especial, etc. Las recompensas deben estar vinculadas a comportamientos específicos y siempre entregarse de manera consistente.
- Usar tiempos de espera: Los tiempos de espera son una de las consecuencias más eficaces que los padres pueden usar, pero también una de las más difíciles de hacer correctamente. Asegúrese de que la cantidad de tiempo es apropiada para la edad. Por lo general, apropiado para la edad significa un minuto por año de edad.
- Sea consistente: La administración aleatoria de tiempos de espera cuando se siente frustrado socava el sistema y dificulta que el niño conecte los comportamientos con las consecuencias.
- Establecer reglas y seguirlas: Durante un tiempo fuera, no debe haber NO hablar con el niño hasta que esté terminando el tiempo fuera. El tiempo fuera debe terminar sólo una vez que el niño ha estado tranquilo y tranquilo brevemente para que aprenda a asociar el fin del tiempo fuera con este comportamiento deseado.
- Volver a la tarea: Si se emitió el tiempo de espera por no cumplir con una tarea, una vez que finaliza el elemento secundario debe ser instruido para completar la tarea original. De esta manera, los niños no comenzarán a ver los tiempos de espera como una estrategia de escape.

Al llevar las herramientas de comportamiento a casa, los padres pueden hacer que sea un lugar mucho más pacífico para estar.