



www.reachoutandreadnyc.org

Reach Out and Connect:

Manejo de comportamientos difíciles Parte # 4

¡Después de tres talleres repletos sobre el manejo de comportamientos desafiantes en el hogar, estamos concluyendo la serie con Preguntas y Respuestas! Nuestra invitada especial es Kay Rocha, una asistente de comportamiento en Florida durante más de 25 años, y responderá a 5 preguntas muy frecuentes. ¡Antes de entrar en el tema, recuerde que Ud. tiene la oportunidad de ser el maestro y el modelo que su hijo va a seguir!

1. ¿Cómo deben responder los padres a los niños que no quieren irse acostarse a dormir?

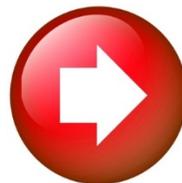
Kay: - Hay dos componentes claves a tener en cuenta aquí:

- a. Guía, pero involucra a tu hijo
 - ¡La hora de dormir no es divertida cuando parece una tarea! Así que trata de incluir A tu hijo en el proceso: hable sobre lo que debe hacerse (ponerse pijama, cepillarse los dientes, etc.), pero déjelos elegir el orden, y si eligen terminar leyendo un libro juntos (siempre bueno), ¡que él o ella también elijan el libro!
- b. Consistencia
 - No importa la rutina elegida o su orden, pero seguirla es crítico, y realmente puede convertirlo en algo en el que usted y su hijo se acerquen mas!

2. ¿Cómo los padres deben responder cuando los niños se quejan y no están muy felices?

Kay: -Por encima de todo, es fundamental asegurarse de no recompensar los quejidos o lamentaciones, ya que esto solo aumenta la probabilidad de que su hijo vuelva a quejarse en el futuro porque saben que puede tener éxito. En su lugar, intente lo siguiente:

- a. Ignorar
 - Muéstrela a su hijo que la lloradera y las quejas no logran nada.
- b. Enséñele a su hijo formas más apropiadas de manejar esas emociones incómodas y luego redirija su comportamiento difícil hacia un comportamiento positivo.
 - Por ejemplo: "Lamento mucho que no podamos conseguir ningún juguete hoy, pero si nos comportamos bien hoy en la tienda, ¡podemos buscar juguetes la próxima semana!"



3. ¿Cómo pueden los padres cultivar la salud mental de sus hijos?

Kay - ¡Una muy buena pregunta! Puede promover una buena salud mental mediante las cosas que Ud. dice y hace a través del ambiente que crea en casa:

- a. Muestre aprecio por el éxito de su hijo, pero lo más importante, aprecia sus esfuerzos
- b. Escucha y respeta sus sentimientos.
 - Hágales saber que está bien sentirse triste, enojado, etc., y abrir una línea de comunicación sobre estos sentimientos.
- c. Crear un ambiente hogareño seguro y positivo
 - Proporcione espacio para la actividad física y el vínculo familiar, y monitoree el uso de la pantalla
 - ¡Sea un modelo a seguir cuidando su propia salud mental y expresando sus sentimientos!

4. ¿Cómo pueden los padres reforzar positivamente a sus hijos?

Kay: el refuerzo positivo puede ser tangible o intangible:

- a. Tangible
 - Lleve al niño al patio de recreo, sistema de recompensas
- b. Intangible
 - Reconoce sus buenas acciones entonces abrázalos / dales el dedo pulgar hacia arriba

Recuérdate que el refuerzo positivo es aún mucho más efectivo que el refuerzo negativo!

5. ¿Cómo los padres pueden mantener la calma cuando se trata de comportamiento difícil?

Kay: una de las piezas más importantes es acordarse de mantener la calma ya que tu estado de ánimo afecta el estado de ánimo de tu hijo. Cuando te sientas enojado, trate lo siguiente:

- a. Pregúntese "quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo" acerca del comportamiento que tu hijo está mostrando
 - El "por qué" es el más importante: tratando de entender a su hijo mejorará su respuesta.
- b. Considera activamente cómo responderle a tu hijo porque tu respuesta afectara el bienestar emocional de su hijo.

3 consejos generales

1. No siempre somos perfectos como padres, ¡y eso es aceptable!
2. Los límites promueven el bienestar emocional y el crecimiento de su hijo.
3. ¡Ver a su hijo descubrirse a sí mismo y ser consciente de su pensamiento no solo es una alegría, sino que puede ayudarlo a promover comportamientos positivos!

Para cualquier pregunta sobre este contenido o nuestra programación virtual, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.