

## Sesión 8

# LA PREVENCIÓN DE LA MALA CONDUCTA LEVE

Los niños pequeños se van a “portar mal” o a comportarse de manera desafiante. Por más frustrante que esto pueda parecer, **portarse mal es una de las formas en que los niños aprenden, con el tiempo, qué está bien hacer y qué no.** Y aunque esto es apropiado para el desarrollo, podemos utilizar estrategias proactivas para disminuir estos malos comportamientos leves.

Prevenir el mal comportamiento puede ser más fácil que disciplinarlo una vez que ocurre. Las estrategias proactivas pueden ayudar a **preparar a su hijo/a para el éxito** y ayudarle a evitar algunas de las frustraciones de los comportamientos desafiantes. Reducen la cantidad de veces que usted tiene que repetir lo que dice y les da a los niños oportunidades de cumplir con sus expectativas y ser elogiados por su comportamiento positivo.

## REFLEXIONE



**1** ¿Cuáles son algunas situaciones específicas o momentos del día en que su hijo/a tiende a comportarse mal o a expresar comportamientos desafiantes?

**2** ¿Cómo suele responderles?

## APRENDA



Las estrategias proactivas ayudan a prevenir que se produzcan malos comportamientos en primer lugar, preparando a su hijo/a para el éxito antes de que comiencen los desafíos. A continuación se presentan algunas estrategias proactivas que puede probar:

- 1 **Instrucciones efectivas** – Es difícil para los niños hacer lo que se espera de ellos cuando no saben exactamente qué es. Es más probable que los niños pequeños sigan instrucciones cuando usted hace lo siguiente:
  - ⇒ **Sea específico.** Dígale a su hijo/a exactamente qué es lo que quiere que haga.  
**Por ejemplo:** “Camina por la casa”. versus “No corras dentro de la casa”.
  - ⇒ **Utilice declaraciones en lugar de preguntas.** No haga que parezca una opción.  
**Por ejemplo:** “Por favor, limpia” en lugar de “¿Quieres limpiar?”
  - ⇒ **Utilice una voz tranquila y firme** en lugar de gritar.
  - ⇒ **Haga contacto visual** o ponerse a su nivel para que puedan oír y prestar más atención.
  - ⇒ **Déle tiempo a su hijo/a para procesar** lo que dice. Cuente hasta 5 antes de repetir lo mismo.
  - ⇒ **Dé una instrucción a la vez.**  
**Por ejemplo:** “Ve a cepillarte los dientes” en lugar de “Ve vístete, desayuna y lávate los dientes”.
- 2 **Reglas familiares** – Estas reglas le enseñan a su hijos qué comportamientos se esperan de ellos. A los niños pequeños les resultará difícil recordar más de tres y es más probable que usted sea consistente con un número menor de las reglas más importantes. Al decidir en qué reglas centrarse, considere:
  - ⇒ **Seguridad:** Mantén las manos y los pies quietos.
  - ⇒ **Valores:** Compartimos lo que tenemos. Decimos la verdad.
  - ⇒ **Habilidades sociales:** Nos ayudamos mutuamente.

Recuerde modelar y practicar exactamente cómo se ven y se sienten estos comportamientos.

**3 Recuerde modelar y practicar exactamente cómo se ven y se sienten estos comportamientos.**

- ⇒ ¡Agregue música a una tarea potencialmente poco divertida!
- ⇒ Utilice desafíos o “**carreras**” para hacer que seguir instrucciones se parezca más a un juego.
  - Puede preguntarle a su hijo/a si puede terminar una tarea, como vestirse, cuando termine una canción.

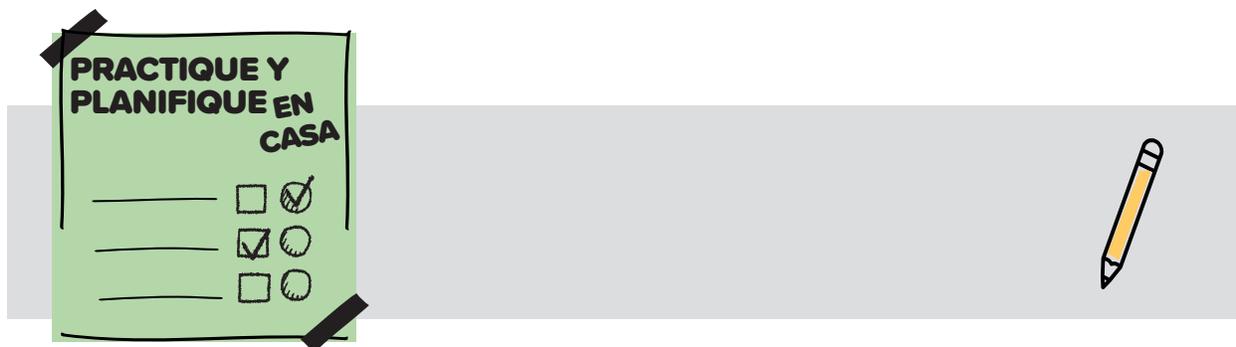
**4 Declaraciones de dos opciones** – Estas pueden usarse cuando sus hijos tienen dificultades con una transición de instrucción o simplemente para reemplazar cualquier mal comportamiento. Dele a tu hijo/a una “**elección**” de dos comportamientos aceptables como opciones para reemplazar el comportamiento no deseado. “Elegir” les da una sensación de control, pero usted sólo les ofrece opciones aceptables.

Si su hijo/a quiere ir al parque pero se niega a ponerse el abrigo, puede decirle: “Tus opciones son ponerte el abrigo para que podamos ir al parque o quedarte adentro”.



⇒ Los cuidadores de niños pequeños, en lo regular, dan **17** instrucciones cada media hora. Eso es más de **400 veces cada día!** Para los niños que muestran muchas conductas desafiantes, el número aumenta a un promedio de **40** en media hora – eso es casi **1000** ¡cada día! La mayoría de los niños pequeños solo siguen **una** de cada **tres** instrucciones que se les dan.

⇒ Anunciar las transiciones es importante porque a los niños pequeños les gusta saber qué viene después. Además, algunos niños son especialmente sensibles a que los retiren abruptamente de algo divertido. Cuando los niños tienen la oportunidad de prepararse, es más probable que hagan la transición sin problemas.



Reflexione sobre la siguiente pregunta para ver cómo las estrategias proactivas pueden ayudarlo a usted y a sus hijos.

- 1** ¿Qué juegos, canciones o actividades les gustan a sus hijos? ¿Cómo puede usarlos para ayudarlos a seguir instrucciones o hacer la transición de una cosa a otra?
  
- 2** ¿Cómo suele darles instrucciones a sus hijos? ¿Cómo puede hacer que sus instrucciones sean más efectivas?
  
- 3** ¿A qué tres reglas le quiere dar prioridad en su familia? Al decidir en qué reglas centrarse, considere: la seguridad, los valores familiares y las habilidades sociales que le gustaría que sus hijos desarrollen o fortalezcan.
  - 1**
  - 2**
  - 3**

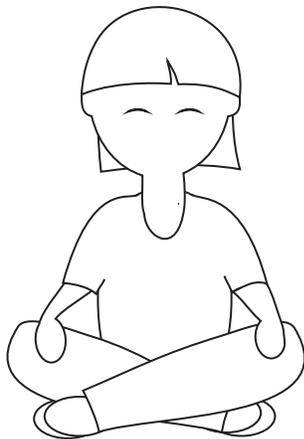
Haga una tabla de reglas familiares con sus hijos y otros miembros de la familia. Haga que sus hijos lo cuelguen en algún lugar visible para que todos puedan verlo y consultarlo.

## REGLAS FAMILIARES

---

---

---



¿Cuáles son algunas formas en las que puede centrarse? Observe cómo se siente al comenzar.

### Escaneo Corporal

- 1 Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- 2 Concéntrese, a su vez, en partes específicas de su cuerpo... Desde el dedo gordo del pie, pasando por el pie, el tobillo... hasta las orejas, la frente y el cabello.
- 3 Esté consciente de cada parte de su cuerpo.
- 4 Tómese un tiempo para realmente prestarle atención a la sensación de esa parte del cuerpo en particular. Tome nota de cualquier tensión o malestar.



Complete esta frase...

**Una manera de controlar mi estrés cuando mi hijo/a se porta mal es**

.