



Perder el tiempo

Categoría: Social

Comportamientos Relacionados

- Procrastina
- Retrasa
- Tontea
- Dejar para después

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “No es terrible que mi hijo pierda el tiempo, sólo es inconveniente. Yo puedo lidiar con esto.”

Empatía. Pregúntese, “¿Cómo me sentiría si mi objetivo es hacer algo, como subirme al carro y el objetivo de mi hijo es hacer lo que él quiera? Yo entiendo cómo se siente. A veces no quiero apurarme porque alguien más quiere que lo haga”

Enseñe. Dígase a sí mismo, “Yo puedo ayudar a mi hijo a aprender a seguir instrucciones cuando necesite moverse rápidamente.”

Juegue a Ganarle al Reloj y a La Regla de la Abuela. Haga el apurarse un juego. Ponga el reloj en su celular y diga, “Vamos a ver si te puedes vestir (o lo que quiera que su hijo haga) antes de que el cronómetro suene.” Esto utiliza la naturaleza competitiva de su hijo para motivarlo a completar tareas en su horario. Luego diga, “Cuando le ganes al reloj, entonces podrás jugar por 10 minutos antes de que nos vayamos a la escuela.” Esto le permite a su hijo ver por sí mismo que cosas buenas llegan a aquellos que se mantienen en un horario.

Use Elogios para motivar y animar. Elogie la rapidez de su hijo diciendo, “Gracias por apurarte para estar listo para la escuela y ayudarnos a llegar a tiempo.”

Utilice la orientación gentil. Es posible que deba mover a su hijo gentilmente a través de la tarea en cuestión (subirse al carro, vestirse, etc.) para enseñarle que el mundo continúa, independientemente de que no quiera hacer lo que usted quiere que él haga ¡cuando usted quiere! ,

Juegue juegos simples. Anime a su hijo a alistarse haciendo que adivine lo que la abuela le tiene preparado para almorzar en su casa, por ejemplo. O pídale a su hijo que corra a sus brazos cuando quiere que se apresure al automóvil. También puede correr carreras con su hijo para llevarlo de un lugar a otro.

Involúcrelo en resolver el problema. Cuando los niños están involucrados en la solución sienten que tienen poder y control. Diga, “Parece que tenemos un problema para prepararnos a tiempo para el fútbol. Ayúdame a encontrar una manera para que podamos llegar a tiempo.” Luego elogie sus sugerencias y dígame que él ha sido de gran ayuda.

Qué no hacer:

No pierda el control. No le preste atención a su hijo por perder el tiempo regañándole o gritándole para que se apure. Al enojarse solo alentará a su hijo a pedir más atención y ejercerá control sobre usted al no hacer lo que usted quiere.

No regañe. Regañar a su hijo para que se apure cuando está perdiendo el tiempo solo le da atención para que no se mueva. Disfrace la técnica de apresurarse convirtiéndole en un juego como “Ganarle al Reloj”.

Used no procrastine. Alistar a su hijo para que después lo tenga que esperar a usted le enseña que no es enserio lo que dice. Por ejemplo, no anuncie que está listo para salir a la tienda cuando no lo está.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites

Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

Háblese a sí mismo

Primero, cálmese.

Empatía

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

Enseñe

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

Recordatorios Alentadores

Seré paciente.

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

Práctica, práctica, práctica.

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

Seré positivo

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

Nunca es demasiado tarde.

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”