



Interrumpe

Categoría: Social

Comportamientos Relacionados

- Exige
- Quiere Atención

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “Es molesto cuando mi hijo me interrumpe, pero puedo tolerarlo y no enojarme.”

Empatía. Pregúntese, “¿Cómo me sentiría si quisiera llamar la atención de mi mamá, y ella está haciendo algo más? A veces también quiero interrumpir a la gente para decir lo que tengo que decir. Ser paciente es difícil.”

Enseñe. Dígase, “Puedo ayudar a mi hijo a aprender a no interrumpir a los demás, respetar a la gente cuando estén ocupados, esperar su turno y tener paciencia cuando esté frustrada.”

Practique empatía en un momento neutral. En un momento cuando su hijo no lo esté interrumpiendo, pregúntele con una voz tierna, ¿“Cómo crees que me siento cuando me interrumpes cuando estoy hablando con Papá?, ¿Cómo te sentirías si yo te interrumpiera cuando estás hablando con tu amigo, Sean?” Al ayudar a su hijo a ver las cosas de otro punto de vista – ponerse en los zapatos alguien más – es la manera correcta de enseñarle como tratar la gente y crear buenas relaciones.

Modele como no interrumpir. Cuando usted quiera platicar con su hijo, pero él esté platicando con su amigo, educadamente pregúntele si puede hablar con él un momento. Usted está modelando un rol que quiere que él aprenda.

Elogie cuando juega bien y no interrumpe. Retírese de su actividad por un momento y dígale a su hijo, “Gracias por dejarme trabajar. Estas jugando muy bien con tus juguetes. Me alegra que te estés divirtiendo tu solito.” Esto le dará entender que no necesita interrumpir para tener su atención.

Cuando pueda, involucre a su hijo/a en sus conversaciones. Cuando tenga a un amigo de visita, trate de incluir su hijo en la conversación por unos minutos haciéndole preguntas. Esto reducirá la posibilidad de que interrumpa para llamar su atención.

Agradezca a su hijo/a por no interrumpir. Después de que usted y su hijo tengan sus “tiempos de juego” separados elogie su comportamiento respetuoso y recompénselo prestándole toda su atención.

La Regla de la Abuela. Usando el temporizador de su celular, dígame a su hijo, “Cuando hayas jugado con tus juguetes por dos minutos y el temporizador suene, jugaré contigo.” Eso lo recompensará por haber practicado la paciencia y tolerar la frustración – Dos lecciones que quiere enseñarle.

Regañe por interrumpir. Cuando interrumpa, diga, “Por favor, deja de interrumpir. No puedo platicar con mi amigo cuando me interrumpes. En vez de interrumpir, por favor, juega con tus carros. Cuando termine de hablar con mi amigo, hablaré contigo.”

Utilice Tiempo de Calma para las interrupciones frecuentes. Diga, “Siento que tengas que interrumpir continuamente. Vamos a tomar Tiempo de Calma, mientras ya piensas en formas de dejar de interrumpirme cuando te lo pido. Cuando se termine el Tiempo de Calmarse, vamos a platicar acerca de lo que puedes hacer en vez de interrumpir.”

Tenga un rompecabezas o un juego silencioso SOLAMENTE para momentos en que esté hablando por teléfono o en una junta en su casa. Cuando esté ocupado con alguien más, saque estos “juguetes especiales” para que su hijo juegue con ellos. Guárdelos en todo momento, para que sean especiales y nuevos cada vez que los saque para él.

Qué no hacer:

No se enoje y grite a su hijo/a por interrumpir. Gritándole a su hijo por cualquier comportamiento nada más lo enseña gritar y no le enseña a darle tiempo libre de interrupciones.

No interrumpa a la gente, especialmente a su hijo/a. Aunque su hijo platique mucho, enséñele que usted no va a interrumpirlo cuando él hable. Sea un ejemplo del comportamiento que usted quiere que aprenda.

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