



No Sigue Instrucciones

Categoría: Independencia

Comportamientos Relacionados

- Desafiante
- Desobediente
- Supone un reto
- No escucha
- Me ignora

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “No me gusta cuando mi hija me ignora o no sigue instrucciones que le doy a ella. Pero la puedo soportar y enseñarle a ella a como escuchar.”

Empatía. Dígase a sí mismo, “Todos queremos tener algo de control en nuestro mundo. A mí también no me gusta que siempre alguien me diga que hacer, así que pienso entender cómo se siente mi hijo.”

Enseñe. Dígase a sí mismo, “Mi hija no sabe lo importante que es ser respetuosa cuando alguien le dice que haga algo. Le necesito enseñar a ella la importancia de escuchar, cooperación, y seguir instrucciones.

Cuando los hijos o adolescentes están rompiendo las reglas y están dañándose a ellos mismos. Algunos padres se quejan de que su hija mayor o adolescente están rompiendo las reglas al salirse de escondidas por la noche, usando drogas o alcohol, cortándose a ella misma, o participa en comportamientos peligrosos para su salud y bienestar de ella. Si usted tiene un hijo de cualquier edad que está participando en esta clase de comportamiento, contacte a su proveedor de salud para que lo refiera a un profesional de salud mental. Estos comportamientos necesitan una intervención intensa para prevenir que escalen y se pongan peor. ¿La meta? Encontrar ayuda más pronto en vez de esperar que el problema se ponga más grande.

Enseñe empatía con atención positiva. Cuando su hijo lo ignore a usted, no escuche, o no haga lo que usted le pida, diga en una voz calmada, “¿Como crees que yo me siento cuando no pones atención a lo que digo o te vas corriendo de mi cuando te estoy hablando a ti? ¿Como te sentirías si yo te hiciera eso a ti?” Escuche a sus respuestas y dígame lo contento que es al poder platicar de sus sentimientos. Explique el porqué:

“Nosotros queremos ser amables y hacer que la gente se sienta respetada. Ignorándolos o no escucharlos cuando están hablando no es ser amable y es irrespetuoso.” Cuando escuche y preste atención, elogie ese comportamiento diciendo: “Gracias por escuchar. Me siento tan feliz cuando prestas atención a lo que digo.”

Haga una rutina. Cuando hace las mismas cosas en el mismo orden todos los días, su hijo sabe que esperar y es menos probable que lo ignore a usted y sus instrucciones. Por ejemplo, ayúdelo a ponerle su ropa y zapatos a su niño cuando apenas empiece a vestirse el mismo. A medida que su hija crece en su habilidad de ponerse su vestido o pantalones, camisa o calcetines, ayúdela, hasta que ella quiera y pueda hacerlo sola. Las cosas importantes son hacerlo una rutina, algo hecho en el mismo orden cada noche y mañana. Eso hace vestirse predecible y algo divertido de despertarse o irse a dormir – no una lucha que esta por pelear. PISTA: Ponga la ropa de su hijo o pijamas en una mesa o en un lugar donde el la pueda ver por la mañana (o tarde, para los pijamas), para que las decisiones ya estén echas y nada más vestirse sea el trabajo, no el escoger la ropa!

De simple, claras instrucciones. Sea lo más específico posible acerca de lo que usted quiera que su hijo haga. Haga sugerencias, pero no critique lo que ella hizo. Por ejemplo, diga, “Por favor recoge tus bloques ahora y ponlos en la caja para los bloques,” en vez de, “Necesitas recoger este cuarto.”

Demuestre gratitud. Anime hacer lo que usted pide al dejarle saber a su hijo lo mucho que usted lo aprecia. Por ejemplo, cuando usted le pide que recoja las pelotas y ella lo hace, diga, “Gracias por recoger todas las pelotas del piso. ¡Así Abuela no se resbalará con ellas!”

Elogie el progreso. Sea la porrista cuando su hijo tome pasos hacia terminar la tarea que usted le pidió. Por ejemplo, diga, “Me gusta la manera en que estas empezando a guardar esos juguetes en su lugar.”

Utilice la Regla de la Abuela. Diga, “Cuando te pongas la chamarra, entonces te empujare en el columpio,” o, “Cuando te hayas lavado tus manos, nosotros almorzaremos.”

Haga contacto visual. Asegúrese de que su hijo lo mire a usted cuando le dé instrucciones. Diga, “Por favor mírame, para saber que me estas poniendo atención.”

Repita las Instrucciones de Nuevo. Después de que haya dado sus instrucciones, pídale a su hijo que se las repita de nuevo a usted, para que usted sepa que ella entendió lo que usted quiere que ella haga.

Juegue al Vencer al Reloj. Cuando su hijo diga “No” cuando le diga que recoja los plumones, por ejemplo, ignore el “No”, y ponga una alarma por 3 minutos en su celular. Diga, “¡Vamos a ver si puedes poner los plumones en la caja antes de que suene la alarma! ¡Wow! Te estas apresurando de verdad. ¡Vas a ganarle a la alarma!”

O, si ella no se viste para ir a la escuela, ponga una alarma en su celular por dos minutos y diga, “Vamos a ver si le puedes ganar al reloj poniéndote la camisa.” ¡Este “juego” la motiva a hacer el trabajo que le dejo y a la misma vez se divierte en el proceso, una lección que todos queremos practicar atreves de nuestra vida!

Qué no hacer:

Repita la solicitud. Algunos niños aman discutir cuando le han pedido hacer algo. Para reducir el tiempo de discusión, simplemente repita la solicitud. Su niño pronto aprenderá que el discutir es un juego de dos personas y usted no va a jugar.

No se Enoje. Ponerse enojado cuando su niño no hace caso no le enseña a el como escucharlo a usted. Solamente le enseña a él a ponerse enojado cuando las cosas no salen a su manera – no es una lección que usted quiere que el aprenda.

No Amenace. Cuando su hijo repetidamente ignora sus peticiones, no diga, “Si tu no me pones atención a mi ahora, ¡voy a tomar todos tus juguetes y tirarlos en la basura!” Esta amenaza no le enseña a él a escuchar y hacer lo que le pidió. Además, modela abusar a alguien para obtener lo que usted quiere – un ejemplo que usted no quiere que el siga para que el obtenga lo que necesita y quiere.

No Castigue a su hijo/a por No Seguir Instrucciones. Enseñando a su hija como hacer algo en vez de castigarla por no hacerlo, la ayuda aprender lo que usted quiere que haga en vez de enfocarse en el comportamiento que no es aceptable.

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”