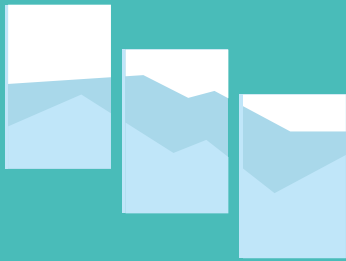


Manejo de la conducta **en el hogar**



Ayudar a moldear el comportamiento de los hijos e hijas es parte fundamental de la labor de las madres, padres o cuidadores de familia.

Esta tarea no es fácil pero sí muy gratificante, la cual siempre es un gran reto, especialmente en estos momentos, por las circunstancias que se están viviendo, debido a la pandemia del COVID-19, ya que se transformaron los entornos laborales, educativos y familiares, llevando a que madres, padres o cuidadores de familia, se convirtieran en formadores permanentes de 24 horas al día.

Ante esta situación actual pueden surgir muchas preguntas, algunas de estas son:



- ¿Cuál es la manera más adecuada de corregir a mis hijas e hijos cuando muestran un comportamiento no deseado?
- ¿Qué puedo hacer para que aprendan a seguir las instrucciones de manera adecuada?
- ¿Cómo debo de actuar ante un comportamiento que no sigue las normas establecidas en casa?



FUNPRES, institución privada sin fines de lucro, con 30 años de experiencia en el área educativa y socio emocional presenta a ustedes algunas prácticas sencillas para la construcción de un manejo conductual en casa.

Como controlar los berrinches



Cuando un niño o una niña hace una conducta inapropiada como un berrinche o el llanto descontrolado para demandar algo que no logra obtener, se debe de retirar la atención a este comportamiento, evitando el contacto visual, los gestos y las palabras, hasta que el llanto o el berrinche se calmen, logrando con esto que la conducta decrezca para luego desaparecer.

Una vez se recupere la calma hay que generar un espacio con la hija o hijo para llevarlos a la reflexión, cuando se obtiene su atención nuevamente, explicarles en tono de voz suave lo sucedido. Esto construirá prácticas claves y efectivas para el manejo de la conducta dentro del hogar.

Otros principios necesarios para el manejo de la conducta en el hogar son:

- Sea un ejemplo de la conducta que usted quiere ver en sus niños, conviértase en modelo positivo.
- Observe el buen comportamiento de sus pequeños y felicítelos elogiando su conducta adecuada, en el momento inmediato que la conducta positiva está sucediendo.



- Sea consciente en qué etapa de desarrollo se encuentran sus hijas o hijos y desde allí establezca las normas de convivencia en casa.
- Relacione sus expectativas de forma claras y realistas, de acuerdo con la edad de sus hijos o hijas. Los niveles de manejo de las emociones deberían de incrementarse con la edad, por ejemplo.
- Diseñe una rutina para el día a día de sus hijas o hijos, la cual también está determinada por las normas del hogar, la edad y las responsabilidades asignadas.
- Aplique normas claras para guiar y enseñar, en lugar de castigar. El castigo pierde el impacto en la conducta, luego de un tiempo corto.
- Mantenga la calma y sea consistente cuando tenga que disciplinar a su hijo o hijas. Cumpla lo establecido si no se siguen las normas establecidas, tomando en cuenta que, si la edad de ellas o ellos es de adolescentes, estas pueden ser construidas bajo negociación.
- Use la repetición para reforzar continuamente el buen comportamiento, refuerce positivamente todo el tiempo la conducta deseada.



Las madres, padres o cuidadores de familia deben ser modelo del comportamiento



Los niños y niñas aprenden observando a todas las personas a su alrededor, especialmente con quienes conviven. Cuando practica buenos modales y estrategias positivas y no violentas, para enfrentar problemas, usted les está enseñando a sus hijos o hijas a hacer lo mismo.

A veces se considera que los niños y las niñas, son los únicos que tienen que “tener buenos modales”, “compartir” y “turnarse” olvidándose que es una práctica de todas las personas al convivir. Así que cuando como adultos se comparte, hágaselo notar a sus hijos o hijas. Por ejemplo: “Papá está compartiendo su bebida con mamá. ¡Qué bien compartes, papá!”

Enséñele a compartir



Enséñeles formas para calmarse



Enseñe a sus niños o niñas cómo calmarse cuando están enojados o se sientan frustrados. Por ejemplo, si está desesperada por estar en medio de tráfico pesado, puede decir: "Mamá se siente muy desesperada en este momento". Ayúdenme por favor a calmarme respirando 5 veces profundamente conmigo. Cuando lo hacemos en familia, me es más fácil,

Si está realmente desesperado por alguna conducta de su hija o hijo, puede que tenga ganas de decir, “En este momento me estás volviendo loco”. En vez de expresarse de esa manera, intente decir de forma asertiva sus verdaderos sentimientos: “Papá se siente muy desesperado en este momento”. Esto les enseña a los hijos y las hijas a decir lo que sienten en vez de decir frases hirientes o de crítica. Ayude a sus niños o niñas a hacer lo mismo cuando están disgustados. Por ejemplo: "Me parece que te estás sintiendo triste" "Veo que te sientes molesto"

Enséñeles a expresar lo que sienten



Préstele atención a la conducta deseada

La mayoría de las personas, no le prestan atención cuando los niños se están portando bien, pero cuando se portan mal, si le prestan toda su atención a la conducta no deseada. Por lo general esto es contraproducente.

Ponerle atención a la conducta no deseada en realidad aumenta el comportamiento inadecuado y es una manera de obtener más atención por parte de quien la está realizando.

La mejor manera de mejorar el comportamiento de los hijos o hijas en casa es prestarles mucha atención cuando están haciendo algo apropiado, que a usted le gusta y no prestarles atención cuando están haciendo algo que no está bien. Una manera fácil de que aumente la buena conducta es describiendo su comportamiento y elogiándolos positivamente cuando hacen un verdadero esfuerzo.



Cuando las cosas no mejoran

Hay ocasiones en que las estrategias que se describen en esta guía no parecen funcionar. Puede que existan otras situaciones que deba considerar y realizarse preguntas como: ¿Mis hijos o hijas están durmiendo bien?, ¿Se sienten seguros en casa?, ¿Están pasando sus niños o niñas suficiente tiempo con las personas que ellos saben que los quieren?, ¿Alguien ha pasado por algo difícil recientemente?

Papá y mamá también deben cuidarse



Como madres, padres o cuidadores familiares también necesitamos dormir bien, sentir seguridad y mantener relaciones positivas tanto como los niños o niñas. De la misma manera, los sucesos difíciles que se viven pueden afectar la capacidad de los adultos para pensar claramente y controlar sus emociones. Ante estas situaciones es aconsejable pedir ayuda de familiares, amigos o profesionales de la salud mental, para alcanzar la estabilidad emocional necesaria, la cual es muy importante para sí mismo y el resto de los miembros del hogar.

También es muy importante el apoyarse en profesionales especialistas en salud mental si aun aplicando las técnicas descritas anteriormente no se observan cambios de mejora, o si continúan las situaciones de conductas no deseables que se salen de control; con el fin de obtener las herramientas necesarias para actuar de la forma más adecuada en cada momento..

Pide ayuda

FUNPRES le ofrece especialistas en salud mental que podrán ayudarle de forma virtual. Llámenos o escríbanos al teléfono +503 7600 1531.

Funpres