

Consejos para

una mentalidad proactiva

Transformar los desafíos en oportunidades

“Mi niño no me hace caso cuando le pido que haga cosas, a menudo me ignora o incluso me responde”.



EL DESAFÍO

¿Cómo logro que mi niño me escuche y haga caso?



LA ELECCIÓN

Tú puedes decidir cómo pensar en este momento y cómo responder. Puedes elegir ver este desafío como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento para tu niño.



LA OPORTUNIDAD

Cuando los niños no hacen caso, puede ser un reto. Pero también puede ser una oportunidad para nosotros. Cuando tratamos de entender por qué no nos hacen caso, podemos ayudarlos a desarrollar su habilidad para **tomar la perspectiva** y también fortalecer la nuestra.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES

- 1 CONSIDERA LA PERSPECTIVA DEL NIÑO**
TRATA DE AVERIGUAR por qué tu niño no te hace caso. ¿Está cansado? ¿Le cuesta dejar de hacer lo que está haciendo? ¿Se siente respetado por tu forma de pedir las cosas? Asegúrate de pedirle su opinión y presta mucha atención a su respuesta. **Los niños aprenden a escucharnos cuando realmente los escuchamos.**
- 2 EXPLICA LAS RAZONES**
EXPLICA tu punto de vista. Escuchar a los niños no significa que ellos manden. Las reglas las pones tú. “Necesito que me hagas caso. No está bien que me ignores o me respondas porque quiero que nos respetemos mutuamente”. Escuchar también puede significar encontrar soluciones juntos. Intenta decir: “Podemos trabajar juntos para entendernos mejor y encontrar soluciones”.
- 3 OFRECE OPCIONES**
ESTABLECE LÍMITES en el momento, ofreciéndole una opción. Empieza diciendo: “Necesito que me hagas caso”. Luego puedes preguntar: “¿Quieres 5 minutos más para terminar lo que estás haciendo, o quieres que juguemos o hagamos algo divertido después de la limpieza?”.
- 4 UTILIZA LA RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS**
INVITA a tu niño a resolver el problema en un momento de calma. Piensen en ideas que faciliten el acto de escuchar, y pruébenlas jugando a los roles. Asegúrate de cambiar de rol para que veas cómo actúa tu niño siendo el adulto. Vuelve a hablar de las razones de su comportamiento y sugiere estrategias. Por ejemplo, si piensa que estás pidiendo demasiado, puedes elegir una o dos cosas para que se enfoque. Asegúrate de intentar sus ideas.
- 5 OFRECE ANDAMIAJE**
REFUERZA el progreso de tu niño. Nota cuándo las estrategias de tu niño funcionan. Pueden hablar una vez por semana sobre lo que está funcionando y lo que no. Si no han encontrado soluciones que funcionen para los dos, vuelvan a la resolución de problemas.

Una mentalidad proactiva significa elegir ver un desafío como una oportunidad de crecimiento.

TOMAR LA PERSPECTIVA

Tomar la **perspectiva** significa aprender que otras personas tienen sus propios pensamientos y sentimientos. Cuando tratamos de entender lo que otras personas piensan o sienten, estamos aprendiendo a respetar su punto de vista. Cuando los niños aprenden a expresarse de forma respetuosa, están haciendo use del **autocontrol** en su manera de comunicarse. También están manejando sus sentimientos, lo que los ayuda a construir y mantener relaciones sólidas. Fuente: Mind in the Making. **Para más información, visita: www.mindinthemaking.org**

Presentado por:

MIND in the Making



bezosfamilyfoundation