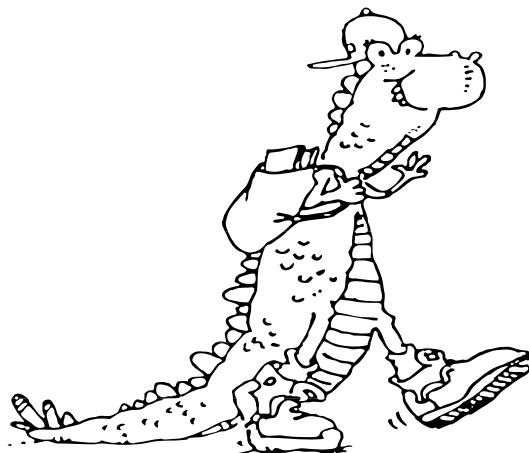


## NOTAS RECORDATORIAS

### CUANDO LE TIENE QUE DECIR "NO" A SU NIÑO

- Claramente establezca el límite con calma y de manera concisa.
- Ignore las protestas y los berrinches que resulten por fijar el límite.
- Cuando el niño se calme de nuevo, cambie de dirección o distráigalo con algo más interesante.
- Remueva el objeto (p.e., producto de comida o juguete) que no sea permitido para que no cause tentación (desconecte la computadora).
- Diga a su niño si cuando se pueda.
- Dele una instrucción que le diga su niño lo que PUEDE hacer como alternativa a lo que no puede hacer.
- Ofrezca opciones limitadas cuando sea posible.
- Responda con sentido del humor o una canción.
- Convierta las tareas en juegos, por ejemplo, "vuela" hacia el baño, ó pretende que eres un "tren" mientras vas hacia la recámara.
- No preste mucha atención a las protestas de su niño ó a los "no" – ignore, redirija, ó cambie el tema de tal manera que no sea reforzado con atención.
- Observe cuantos "no" dice y vea si son necesarios.



## Hoja APRENDIENDO SOBRE EL AUTOCONTROL

Muchas personas tienen dificultad para mantener el autodomínio cuando se encuentran en situaciones difíciles. Otros dicen que sufren de ira, ansiedad o depresión crónica y que son fácilmente provocados por eventos insignificantes. Sin embargo, cuando los padres se dejan agobiar hasta tal punto que reaccionan en forma exagerada, las consecuencias pueden ser desafortunadas, ya que pueden llegar a hacer o decir algo de lo que después se arrepentirán. Cuando se les pasa el enojo, es probable que se sientan culpables y eviten tratar con el niño por miedo a que el episodio se repita. Ver al padre perder el control es algo que produce miedo y ansiedad en el niño. Y también aprende a imitar estos mismos comportamientos agresivos en otras situaciones. Es difícil tratar con el niño de manera consistente cuando existen estos ciclos con reacciones exageradas y evasiones por parte de los padres. Lo mejor es llegar a un término medio—ni dejarse agobiar al punto de no poder responder, ni enojarse tanto reaccionando en forma exagerada.

### **Pensamientos perturbadores**

“Ese niño es un monstruo. Esto es ridículo. Él no va a cambiar jamás.”

“¡Estoy harta de ser su sirvienta! ¡Las cosas tienen que cambiar o se arrepentirá!”

“Es igual que su papá.”

“No lo soporto cuando se enoja.”

### **Pensamientos tranquilizantes**

“Este niño me está poniendo a prueba para ver si logra salirse con la suya. Mi responsabilidad es permanecer calmado y ayudarlo a aprender a portarse mejor.”

“Tengo que hablar con Miguel sobre su costumbre de dejar su ropa tirada. Si hablamos de esto con calma, debemos poder encontrar una buena solución.”

“Yo puedo manejar esto. Estoy en control. Él acaba de aprender formas poderosas de obtener el control. Le enseñaré a comportarse en forma más apropiada.”

## **EL CONTROL DEL PENSAMIENTO**

Los investigadores han demostrado que hay una relación en nuestra forma de pensar y nuestra forma de actuar. Por ejemplo, si usted mira al niño en términos hostiles (“Se está portando mal porque me odia—le gusta hacerme enojar”), es muy probable que usted se enojará mucho. De lo contrario, si sus pensamientos se enfocan en su capacidad de poder controlar la situación (“Voy a tener que ayudarlo a controlarse a sí mismo”), le será más fácil llegar a conclusiones racionales y efectivas. Uno de los primeros pasos para mejorar su manera de pensar sobre su niño es reemplazar los pensamientos perturbadores y declaraciones personales negativas con pensamientos tranquilizantes.

## **COMO PONER TODO EN PERSPECTIVA**

1. Identifique y catalogue sus emociones cuando ocurren por primera vez. Preste atención a cómo se siente su cuerpo (por ejemplo, tenso, nervioso, enojado, dolor de cabeza).
2. Decida cuales eventos provocan que se sienta frustrado.
3. Elija la forma más efectiva de controlarse y practíquela.

### ***Pensamientos no constructivos***

“Juan nunca me ayuda. Lo único que hago es trabajar, trabajar y trabajar... Yo cocino, limpio la casa, cuido los niños, ¡todo! ¡Me gustaría arrojarle esto!”

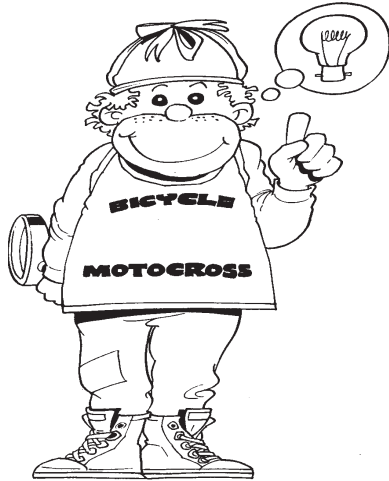
“Después de haber trabajado 10 horas, me siento cansado y frustrado. Al llegar a casa, solo encuentro riñas. Los niños interrumpen y gritan, y Juana me critica. Este lugar está hecho un desastre. ¿Qué hace ella todo el día? Me dan ganas de gritar o de irme de aquí.”

### ***Pensamientos constructivos***

“Debo tener cuidado y tranquilizarme antes de que haga algo de lo que me arrepienta. Lo que necesito es ayuda. Quizás Juan me ayude si se lo pido de buena manera. Eso es lo mejor. Quizás entonces podré darme un baño relajador.

“Cálmate, tranquilízate. Respira unas cuantas veces. Lo que en realidad necesito son unos cuantos minutos de paz para relajarme y leer el periódico. A la mejor si le pido a Juana amablemente que juegue con los niños mientras yo leo, después yo le puedo dar un descanso a ella mientras yo juego con los niños. También ella necesita descansar. Eso sería muy útil. Hasta siento que ya estoy empezando a relajarme.”

## **NOTAS RECORDATORIAS SOBRE IGNORAR**



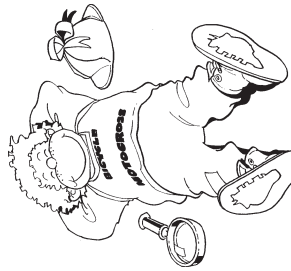
- Evite las discusiones y mirarlo a los ojos mientras lo ignora.
- Aléjese físicamente del niño pero permanezca en el mismo cuarto si es posible.
- Sea sutil en la manera de ignorar.
- Esté preparado para ser puesto a prueba.
- Sea consistente.
- Vuelva a prestarle atención al niño tan pronto y termine el mal comportamiento.
- Combine las distracciones con las técnicas de ignorar.
- Escoja comportamientos específicos del niño para ignorar y asegúrese que sean comportamientos que puede ignorar.
- Limite el número de comportamientos que va a ignorar sistemáticamente.
- Brinde atención a los comportamientos positivos de su niño.

## NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL TIEMPO A SOLAS



- Sea atento
- Esté preparado para que lo pongan a prueba.
- Anticipe pruebas de aprendizaje repetitivo.
- Ignore al niño durante el tiempo a solas
- Apoye a su pareja en el uso de tiempo a solas.
- Cumpla con completar el periodo del tiempo a solas.
- Utilice tiempo a solas personal para relajarse y reponer energía.
- Use el tiempo a solas constantemente para los malos comportamientos escogidos.
- Supervise el enojo con el fin de evitar explotar repentinamente; dé advertencias.
- Dé tiempo a solas de 5 minutos con 2 minutos de silencio al final.
- Limite cuidadosamente el número de comportamientos para los cuales se use el tiempo a solas y utilícelo constantemente.
- No amenace con el tiempo a solas a menos que esté preparado para hacerlo cumplir.
- Utilice enfoques pasivos tales como la pérdida de privilegios a manera de alternativa del tiempo a solas.
- Haga a los niños responsables por la limpieza de los desordenes durante el tiempo a solas.
- No dependa exclusivamente de los tiempos a solas – utilice las otras técnicas de disciplina, tales como ignorar, consecuencias lógicas y solución de problemas para los comportamientos menos severos.
- Llene su alcancía de elogios, amor y apoyo.
- Use el tiempo a solas para los comportamientos destructivos y las veces cuando el comportamiento de su niño no pueda ser ignorado. Empiece por escoger solo un comportamiento con el cual trabajar. Cuando el comportamiento ya no represente un problema, escoja otro comportamiento para trabajar en él.
- Dé un tiempo a solas de inmediato por golpear y actos destructivos, sin embargo puede dar una advertencia por desobediencia.
- Ignore los comportamientos inapropiados tales como gritar, lloriquear, fastidiar, discutir, maldecir y berrinches mientras que el niño esté en tiempo a solas.
- Elogie el comportamiento positivo con tanta frecuencia como sea posible.

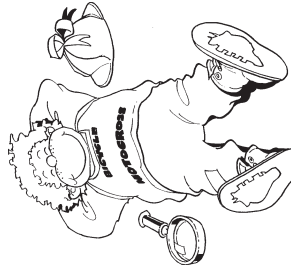
## NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL ESTRÉS Y EL ENOJO



Relax

- Identifique la tensión en su cuerpo, respire y relájese ó haga ejercicio.
- Advierta cualquier auto manifestación negativa y substitúyala con auto estimulación tranquilizadora.
- Pregúntese a sí mismo si lo que le produce la tensión ¿Es realmente muy importante? ¿Causará alguna diferencia en una semana a partir de hoy? ¿En un año? ¿Cuándo tenga 70 años?
- Visualice algún evento pasado maravilloso ó sueñe sobre el futuro.
- En medio de un conflicto, respire, tranquilícese, procure alegrarse, ó aléjese por unos minutos.
- Tome un descanso (tome un paseo, báñese, lea una revista).

## NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL ESTRÉS Y EL ENOJO



Relax

- Identifique la tensión en su cuerpo, respire y relájese ó haga ejercicio.
- Advierta cualquier auto manifestación negativa y substitúyala con auto estimulación tranquilizadora.
- Pregúntese a sí mismo si lo que le produce la tensión ¿Es realmente muy importante? ¿Causará alguna diferencia en una semana a partir de hoy? ¿En un año? ¿Cuándo tenga 70 años?
- Visualice algún evento pasado maravilloso ó sueñe sobre el futuro.
- En medio de un conflicto, respire, tranquilícese, procure alegrarse, ó aléjese por unos minutos.
- Tome un descanso (tome un paseo, báñese, lea una revista).



# ***Responder al Descontrol de los Niños Y Enseñarles a Autorregularse***

*Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.*

***Mi niño está enojado, furioso, desafiante y empezando a descontrolarse***

## **Diálogo Interno de Padre**

“Mi niño está enojado porque..... y necesita ayuda para autorregularse y resolver problemas.”

“Puedo permanecer en calma. Esto ayudará a mi niña a permanecer en calma.”

“Puedo ignorar este comportamiento siempre y cuando él no esté lastimando a nadie o rompiendo algo”

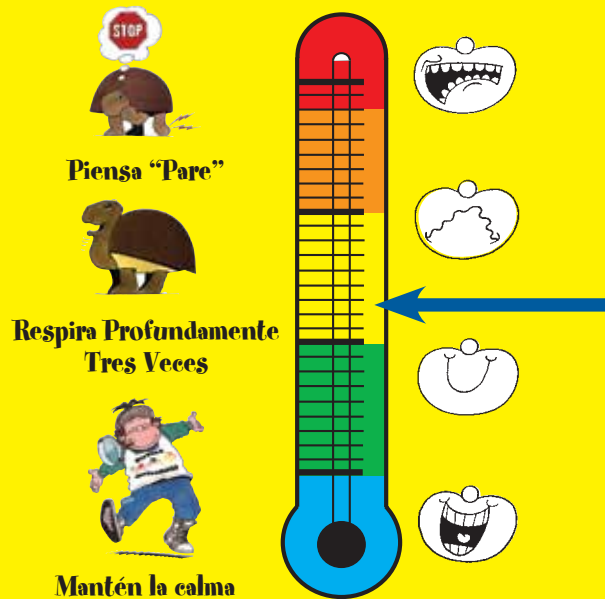
“Puedo apoyar sin prestarle demasiada atención a los comportamientos desagradables.”

“Si mi niña responde y coopera con mi entrenamiento, entonces este es un buen momento para entrenarla. Si mi entrenamiento la hace enojar más, entonces necesita espacio y privacidad para calmarse.”

## **Respuestas de los Padres**

- Modele respiración profunda, paciencia y ser compasivo con la niña.
- Ayude al niño a usar el termómetro para calmarse y a respirar profundamente.
- Redirija a la niña hacia otra actividad.
- Ignore los comportamientos descontrolados del niño siempre y cuando estos no sean peligrosos.
- Etiquete las emociones de la niña y sus estrategias para superar problemas: “Se te ve enojada, pero estás tratando de permanecer en calma respirando y recordando tu lugarcito feliz.”
- Permanezca cerca y brinde apoyo.
- Dele atención y entrenamiento a los comportamientos que alienten las estrategias para superar problemas y para autorregularse del niño





## Despacio

Cuando los niños están enojados y descontrolados, los padres quizás también se sientan enojados y sin control, y quizás respondan gritando, criticando, o pegando. Cuando pasa esto, el Tiempo Aparte puede ofrecer tiempo y espacio para que los padres, al igual que los niños, se autorregulen. Aquí tiene algunas recomendaciones para poder autorregularse:

- Deténgase y confronte sus pensamientos negativos y use el diálogo interno positivo como: *"Todos los niños se portan mal en algún momento. Mi niño solo está poniendo a prueba los límites de su independencia para aprender que las reglas de nuestro hogar son predecibles y seguras. Esto es normal para los niños de esta edad y no es el fin del mundo."*
- Respire profundamente y repita una palabra que lo calme: *"relájate," "sé paciente," "tómalo con calma."*
- Piense en imágenes que lo relajen o en tiempos divertidos que haya pasado con su niña.
- Tómese un breve recreo y lávese la cara, tómese una taza de té, ponga un poco de música, o acaricie al perro. Asegúrese de que su niño no esté en peligro. Monitoréelo.
- Enfóquese en pensamientos que lo ayuden a superar problemas como: *"Puedo ayudar a mi niña manteniéndome en control."*
- Perdónese y asegúrese de contar con un poco de "tiempo personal" para relajarse.
- Pídale ayuda a alguien más.
- Reconecte con su niño tan pronto como se hayan calmado los dos.

**Al igual que su niño, usted también puede calmarse e intentar de nuevo.**



©The Incredible Years® 



## *Mi niño sigue descontrolándose y poniéndose agresivo*

### **Diálogo Interno Para Padres**

"Mi niño está demasiado descontrolado como para que le diga que se calme o para discutir soluciones a sus problemas."

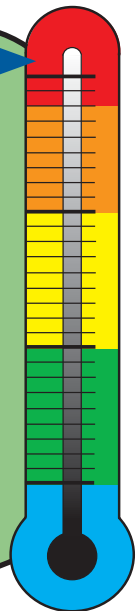
"Necesito dejar de prestarle atención a mi niña para que se calme antes de que lastime a alguien."

"Ya le enseñé a mi niño cómo usar el Tiempo Aparte y la silla de la Pequeña Tortuga para calmarse, así que puedo usar estas técnicas ahora."

"El Tiempo Aparte es una forma segura y respetuosa para que mi niña aprenda a reflexionar y a autorregularse."

### **Respuestas de los Padres**

- Digo, "No está permitido pegar, necesitas irte a Tiempo Aparte para calmarte."  
(Este lugar tiene un termómetro para calmarse para recordarle al niño qué es lo que tiene que hacer para calmarse cuando está en el Tiempo Aparte.)
- Espero cerquita pacientemente para dejarla que se autorregule y para asegurarme de que otros no le presten atención a este comportamiento negativo.
- Le doy privacidad y no le hablo mientras está en Tiempo Aparte tratando de calmarse.
- Cuando está tranquilo (por 3 a 5 minutos), lo elogio por calmarse.
- Le doy permiso a mi niña para que siga con su actividad o rutina.



## Mi Niño Se Ha Calmado

### Diálogo Interno Para Padres

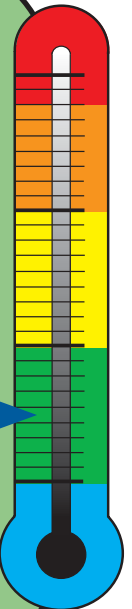
“Ahora puedo reconectarme con mi niño y ayudarlo a aprender una forma alternativa para resolver su problema.”

“Ella está aprendiendo que recibe más atención por sus comportamientos positivos que por los inapropiados.”

“Puedo ayudarla a aprender a expresar su frustración y enojo en formas más apropiadas.”

### Respuestas de los Padres

- Elogio a mi niña por calmarse.
- Distrayo a mi niña hacia una nueva oportunidad para aprender.
- No la obligo a que se disculpe porque las disculpas falsas no enseñan empatía.
- Empiezo nuevas actividades con ella así podemos disfrutar de un poco de Tiempo de Calidad juntas y ella puede sentirse amada.
- Empiezo a usar el entrenamiento social mientras ella juega.
- También trato de encontrar momentos en los que ella es paciente, está en calma, feliz, o amigable.
- Uso el entrenamiento emocional para ayudarla a entender que estos sentimientos autorregulados consiguen mi atención.
- Si ella empieza a descontrolarse nuevamente, etiqueto sus sentimientos incómodos, la ayudo a expresarlos verbalmente, y la aliento a que recuerde sus estrategias para sobreponerse.
- En momentos en que mi niña está en calma, uso marionetas, juegos, y cuentos para ayudarla a aprender soluciones alternativas para situaciones problemáticas comunes de la niñez.



### Para Resumir

Mi niño sabe que tomarse un Tiempo Aparte se siente como un lugar seguro para calmarse; no es un castigo, ni es severo o aislante; mi niño entiende que cuando se calma, él puede volver a interactuar con la familia o amigos sin culpa, y que tendrá una nueva oportunidad para intentar con otra solución a su problema. Cuando hemos usado esta estrategia, él se sintió amado, y en otras oportunidades ha visto a sus padres o maestros usar esta misma estrategia cuando estaban enojados. Yo le doy mucho más Tiempo de Calidad a mi niño por sus comportamientos positivos que por los negativos. Se siente amado y seguro cuando usa el Tiempo Aparte, porque le da el tiempo para autorregularse e intentar nuevamente en un espacio lleno de amor. El Tiempo Aparte me da la oportunidad de respirar profundamente y calmarme, así puedo responderle a mi niño en una forma calmada, firme, consistente, enriquecedora y cariñosa.

## Hoja

# QUÉ HACER CUANDO SIENTE QUE ESTÁ PERDIENDO EL CONTROL

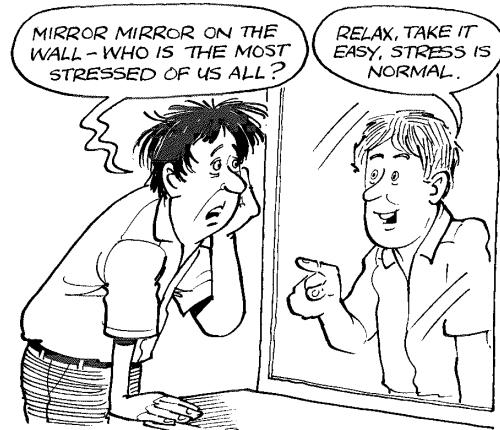
1. Retírese de la situación por un momento y pregúntese a sí mismo:

- ¿Cuál es mi meta?
- ¿Qué estoy haciendo ahora?
- ¿Lo que estoy haciendo, me está ayudando a alcanzar mi meta?
- ¿Qué necesito hacer diferente?

2. Practique el uso de la técnica de relajación:

- Disminuya la velocidad de su respiración.
- Cuente del uno al diez hasta donde pueda en una respiración individual.
- Repita la inhalación y exhalación lenta y profunda mientras cuenta hasta que se sienta relajado.

3. Identifique sus pensamientos perturbadores. Expresé estos pensamientos de otro modo hacia pensamientos tranquilizantes, alternativos. Por ejemplo:



### Pensamientos perturbadores

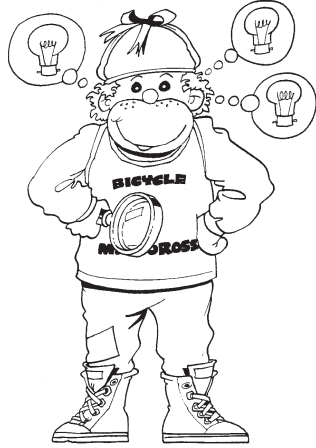
“Ese niño es un monstruo. Eso es ridículo. Él nunca cambiará.”

“Estoy cansada de sentirme así de enojada. Vale más que las cosas cambien por aquí, si no...”

### Pensamientos tranquilizantes

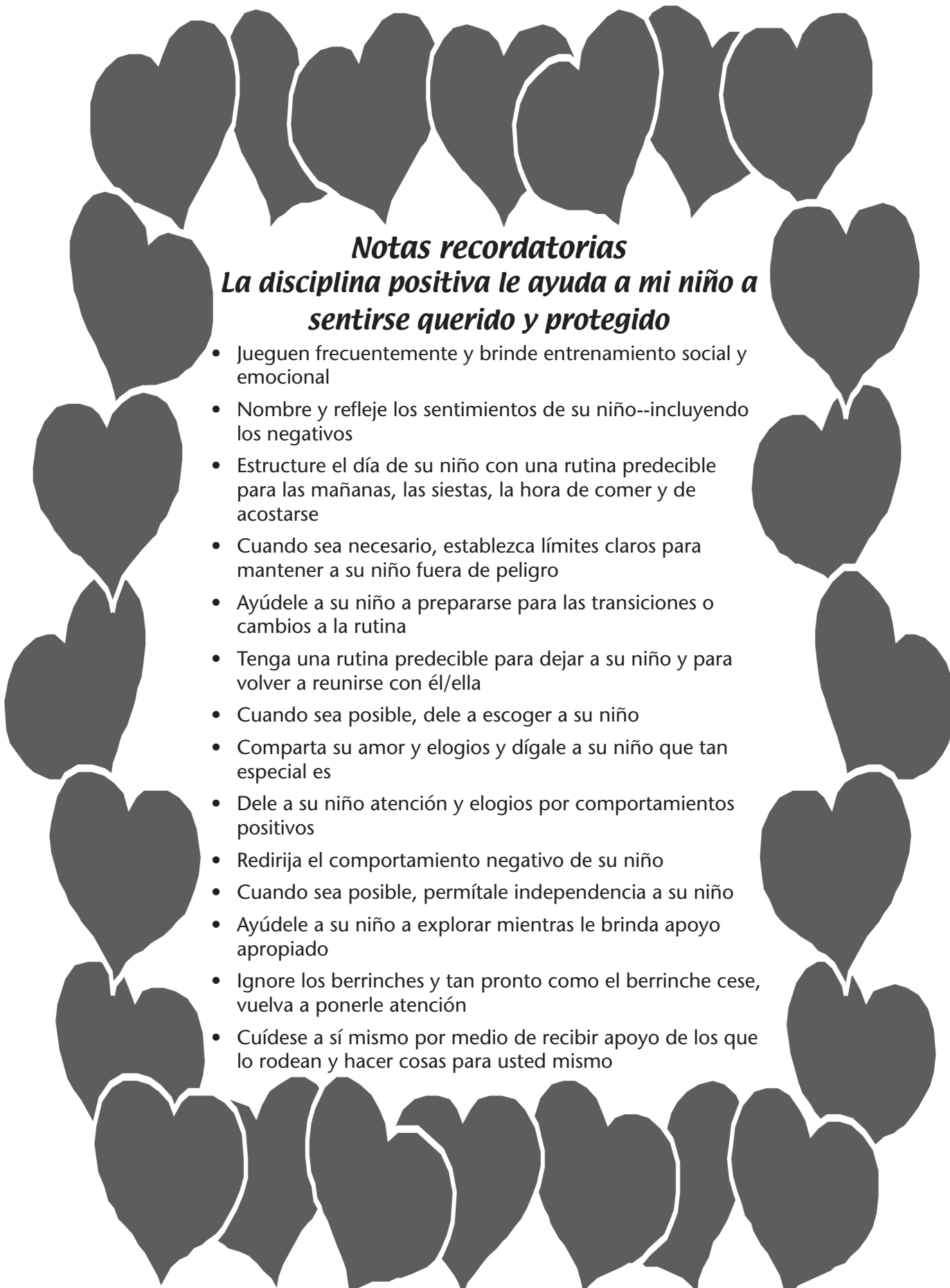
“Este es un niño que me está poniendo a prueba para ver si puede salirse con la suya. Mi trabajo es permanecer tranquila y ayudarlo a que aprenda mejores formas de comportarse.”

“Necesito hablar con Miguel sobre dejar su ropa tirada por todos lados. Si discutimos esto constructivamente y con calma, deberíamos poder llegar a una buena solución.”



## ***NOTAS RECORDATORIAS SOBRE LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LÓGICAS***

- Que las consecuencias sean apropiadas para la edad del niño.
- Asegúrese que usted pueda cumplir con las consecuencias establecidas.
- Imponga las consecuencias inmediatamente.
- De ante mano dele a elegir la consecuencia al niño.
- Que la consecuencia sea natural y no como castigo.
- Cuando sea posible involucre al niño
- Sea amable y positivo.
- Use consecuencias que son cortas y directas.
- Rápido ofrezca nuevas oportunidades de aprendizaje para tener éxito.



***Notas recordatorias***  
***La disciplina positiva le ayuda a mi niño a sentirse querido y protegido***

- Jueguen frecuentemente y brinde entrenamiento social y emocional
- Nombre y refleje los sentimientos de su niño--incluyendo los negativos
- Estructure el día de su niño con una rutina predecible para las mañanas, las siestas, la hora de comer y de acostarse
- Cuando sea necesario, establezca límites claros para mantener a su niño fuera de peligro
- Ayúdele a su niño a prepararse para las transiciones o cambios a la rutina
- Tenga una rutina predecible para dejar a su niño y para volver a reunirse con él/ella
- Cuando sea posible, dele a escoger a su niño
- Comparta su amor y elogios y dígame a su niño que tan especial es
- Dele a su niño atención y elogios por comportamientos positivos
- Redirija el comportamiento negativo de su niño
- Cuando sea posible, permítale independencia a su niño
- Ayúdele a su niño a explorar mientras le brinda apoyo apropiado
- Ignore los berrinches y tan pronto como el berrinche cese, vuelva a ponerle atención
- Cuídese a sí mismo por medio de recibir apoyo de los que lo rodean y hacer cosas para usted mismo