

Cómo aumentar el comportamiento adecuado

Fomentar las conductas positivas en tu hijo es clave para su desarrollo y para una convivencia armoniosa. Aquí tienes estrategias sencillas y efectivas:

- Elogia el esfuerzo y los logros concretos:
  En lugar de decir solo “¡bien hecho!”, señala exactamente qué te ha gustado:

“Me ha encantado cómo has compartido tus juguetes con tu hermana.”
Esto ayuda a que tu hijo entienda qué comportamientos quieres reforzar.

- Utiliza recompensas adecuadas a su edad:
  Pequeños premios como pegatinas, elegir un cuento para leer juntos o un rato especial de juego pueden motivar mucho. No es necesario que sean cosas materiales.
- Favorece la autonomía:
  Permite que tome decisiones sencillas, como elegir su ropa o ayudar a poner la mesa. Esto refuerza su confianza y responsabilidad.
- Motiva con objetivos alcanzables:
  Propón metas claras y celebra cada avance, por pequeño que sea. Por ejemplo:

“Esta semana has recogido tus juguetes todos los días, ¡estoy muy orgulloso de ti!”

- Mantén una actitud positiva y de apoyo:
  Muestra confianza en sus capacidades y recuérdale que los errores son oportunidades para aprender.

Cómo disminuir el comportamiento inadecuado

Es normal que los niños tengan conductas difíciles a veces. Lo importante es manejar estas situaciones con calma y coherencia:

- Mantén la calma:
  Evita gritar o recurrir a castigos físicos. Respira hondo antes de responder y recuerda que tu ejemplo es fundamental.
- Aplica consecuencias lógicas e inmediatas:
  Si tu hijo pinta en la pared, la consecuencia puede ser ayudar a limpiarla. Así aprende la relación entre sus actos y sus efectos.
- Anticipa situaciones conflictivas:
  Si sabes que se pone nervioso antes de cenar, prepara una actividad tranquila antes o avísale con tiempo de lo que va a pasar.
- Refuerza el comportamiento adecuado:
  Ignora, siempre que sea seguro hacerlo, las conductas que buscan llamar la atención de forma negativa y premia las positivas.
- Da ejemplo de autocontrol y respeto:
  Si quieres que tu hijo hable con respeto, asegúrate de hacerlo tú también.
- Utiliza el “tiempo fuera” solo si es necesario:
  Si la situación se desborda, puedes apartarlo brevemente, explicándole antes por qué:

“Vamos a tomarnos un minuto para calmarnos y luego hablamos.”

Establecimiento de límites

- Define normas claras y consistentes:
  Por ejemplo, “En casa recogemos los juguetes después de jugar”.
- Comunica las expectativas en positivo:
  Mejor decir “Recoge tus juguetes, por favor” que “No dejes todo tirado”.
- Coherencia entre los adultos:
  Es fundamental que todos los cuidadores mantengan las mismas reglas y respuestas ante las conductas.

Recuerda: La clave está en la paciencia, la coherencia y el cariño. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice, así que tu ejemplo y tu actitud son el mejor modelo para ellos.