

***Cómo Apoyar las Funciones Ejecutivas
de su Hijo para Ayudarlo a Tener
Éxito:***



***¡Conceptos Básicos de la
Función Ejecutiva para
Padres!***

¿Qué Son Estas Hojas?

¡ESTAS HOJAS SON UN RECURSO PARA USTED!

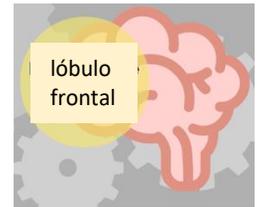
Son para una mamá, papá, padrastro, tía, tío, abuelo, padre adoptivo o cualquier otro pariente o amigo de la familia que quiera ayudar a un niño con problemas de Funcionamiento Ejecutivo.

¿POR QUÉ?

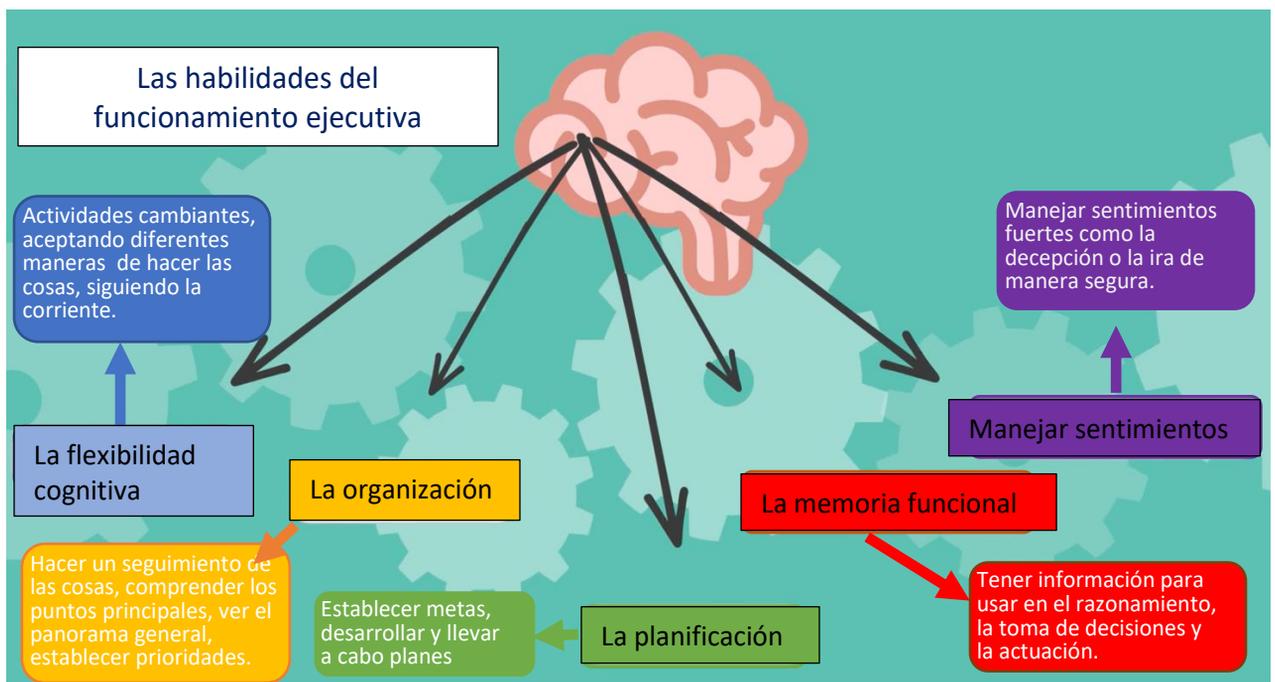
Muchos niños tienen problemas con *el funcionamiento ejecutivo*. Los adultos amorosos y cariñosos son **claves para apoyar a los niños a medida que desarrollan sus habilidades de función ejecutiva**. Tenemos consejos que ofrecer que pueden mejorar la vida de usted y de su hijo.

Comprensión de la Función Ejecutivas

El video describe cómo las dificultades para prepararse, perder cosas, terquedad y arrebatos de ira pueden provenir en parte de los desafíos del funcionamiento ejecutivo (EF por sus siglas en inglés) de los niños. Estas habilidades, que nos ayudan a "obtener y hacer lo que queremos y necesitamos" se controlan en el lóbulo frontal del cerebro y siguen desarrollándose hasta los 30 años (e incluso a los 30, ninguno de nosotros domina todas estas habilidades). Por lo tanto, el TIEMPO ESTÁ DE SU LADO para apoyar a sus hijos en la construcción de estas importantes habilidades de EF, ¡y manejar sus propias expectativas de ellos es igual de importante! Si nuestros hijos pueden usar bien sus habilidades de EF, tendrán una mejor oportunidad de éxito en la escuela, alegría con los amigos y felicidad en casa.



AQUÍ ESTÁN LAS HABILIDADES CLAVE DEL FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO



Recuerde: El funcionamiento ejecutivo afecta a todos, también a los padres. Podemos sentirnos abrumados o estresados con nuestras propias demandas de EF. Hay muchas cosas que suceden durante el día que necesitan habilidades de EF, son muy importantes para la vida diaria. Al comprender sus habilidades y desafíos de EF y los desafíos de su hijo, puede apoyarlos de nuevas maneras y tener menos problemas y conflictos.



Piensa "No Poder" en vez de "No Querer"

Muchas veces, los niños con problemas de funcionamiento ejecutivo confunden a las personas. Parece que están siendo malos a propósito, o que no quieren hacer algo que se les pide, cuando realmente no pueden y están haciendo todo lo posible.

- Podrían parecer estar actuando tercos cuando sus cerebros están realmente atascados y no **son flexibles**.
- Podrían parecer que no lo están intentando cuando en realidad tienen dificultades para **organizar** sus pensamientos y no tienen un **plan** sobre cómo comenzar.
- Podrían parecer desafiantes, cuando en realidad la **memoria funcional** se ve desafiada porque sus cerebros se distraen fácilmente.

Una vez que entienda mejor las fortalezas y los desafíos de su hijo, puede explicárselos a otras personas, para que no confundan "no poder" y "no querer" y ayudar a su hijo a saber qué estrategias deben usar.

En el video "*¿Es un no poder o no querer?*", Vanessa dijo que, cuando Troy no estaba completando una tarea, "necesitaba identificar si estaba siendo desafiante, si estaba evitando la tarea ..." Ella habló con Troy y notó que él se "tensaría", se emocionaría o parecería frustrado si la tarea fuera un "no puede". Troy dio el ejemplo de pedirle a Troy que sacara la basura. Sus instrucciones eran demasiado complicadas, empeorando las dificultades de Troy con distracción. Necesitaba mucha repetición o diferentes formas de realizar la tarea. Se enfocaron en la necesidad de ser pacientes y entender que lo que puede funcionar para un niño puede no funcionar para todos los niños.

"No podía hacer lo que le pedí que hiciera... Pero no fue hasta que atenué mi retórica [cambié mi enfoque] que pude ver a mi hijo luchando".



Entonces, como Vanessa y Troy, ¡sea un detective para averiguar qué causa el comportamiento de su hijo!

En lugar de castigar a su hijo por hacer algo mal, vea si puede averiguar dónde existe el problema. Es importante determinar si es un "no poder" o un "no querer". Si continúa siendo un desafío, los profesionales involucrados en la vida de su hijo pueden ayudar a entender cuáles de las dificultades son el resultado de las problemas del funcionamiento ejecutivo y cuáles no.

¿Qué es "Ser flexible"? " y Por Qué es Importante

Ser flexible significa que puede cambiar sus ideas, hacer algo diferente de lo que pensaba que haría, pensar en algo diferente y mantenerse una mente abierta.

Ser flexible ayuda cuando los planes cambian, se necesita llegar a un acuerdo, o están trabajando en habilidades que son nuevas o difíciles y enfrentar desafíos inesperados.

Cuando los niños son flexibles, tendrán muchas opciones. **Puede usar frases como estas a continuación, a menos que a su hijo no le guste la palabra flexible, luego vea si a ustedes dos se les ocurre otra palabra que funcione para ambos. Están tratando de construir un vocabulario común que ayude a todos.**

- *"Pensemos en una forma en que podamos ser flexibles en caso de que nuestro primer plan no funcione".*
- *"No siempre puedes obtener lo que quieres, por lo que debes ser flexible".*
- *"Puedes ser flexible, lo has hecho antes".*
- *"Cuando compartiste tu juego, estabas siendo flexible, ¡y funcionó!"*



Ejemplo: Cuando algo tiene que esperar

Se podría decir: "Yo esperaba limpiar la casa esta mañana, pero no tenemos tiempo antes de tener que irnos para ir a la escuela. En lugar de molestarme por eso, voy a ***ser flexible*** y hacerlo más tarde hoy".

Palabras de Flexibilidad: Atascado y Desatascado

Cuando eres flexible, no te quedas **atascado**.

Estar **atascado** es cuando sientes que solo tienes una opción de acción. Hacer lo mismo una y otra vez es poco probable que resuelva el problema y es probable que te haga sentir mal. Tienes que hacer algo diferente para **desatascarse**.

Piense en la última vez que su automóvil se atascó en la nieve o el barro. Presionar el acelerador con más fuerza solo te atascó más. De la misma manera, su hijo a menudo tendrá que hacer algo diferente para desatascarse.

Puedes usar frases como estas. Si su hijo se opone a la palabra "atascado", ustedes dos pueden pensar en una palabra diferente y usarla en su lugar.

- *"¿Estás atascado? ¿Cómo puedes desatascarte?"*
- *"Cuando estás atascado, solo tienes una opción: estar atascado. ¡Eso no es divertido!"*
- *"Tu cara y tu voz me dicen que te sientes atascado. Quiero ayudar. Pensemos en algo que podamos hacer para ayudarte a desatascarte".*
- *"Yo te vi llegando a estar atascado y entonces tú desatascaste. ¡Buen trabajo!"*

Ejemplo: Jugando un juego

Su hijo quiere ir primero en un juego, pero alguien más fue elegido. Podrías preguntar: "¿Estás **atascado**? ¿Cómo puedes *ser flexible* y seguir teniendo diversión en el juego?" Ayude a su hijo a entender que podría ir primero la próxima vez, lo cual es mejor que tener detener el juego.



"Plan A / Plan B"

El Plan A es la manera en que quiere hacer algo.

Pero, el Plan A no siempre funcionará. ¡Así que necesitará un **Plan B!**

La frase "Plan A / Plan B" se usa para comunicar que es normal que las cosas no salgan exactamente como planea, y a veces es importante cambiar de plan. El uso del Plan A/Plan B ayuda a los niños a entender que no es su culpa cuando algo sale mal o no va de la manera que esperaban. Tener un Plan B le permite a su hijo mantener una mente abierta, mantener las opciones y evitar quedarse atascado, y lograr metas. Cuando el Plan A no funciona, no es un desastre. Solo necesitamos un nuevo plan.

Aquí hay algunos consejos y frases para usar el Plan A/Plan B

- **Sea un modelo para su hijo** →

"¿Puedes ayudarme a idear un Plan B?"

"Estoy demasiado ocupado para ir a la tienda hoy. Tendré que hacer un Plan B y ir mañana".



Cada vez que pruebes un nuevo plan, dílo en voz alta

- **Hable sobre un Plan B en caso de que el Plan A falla** →

"¿Cuál es tu Plan A? ¿Tienes un Plan B, para que podamos lograr nuestro objetivo?"

"Ese es un gran Plan A. Pero, ¿qué pasa si no funciona?"



¿Qué más podemos hacer si todos los columpios están ocupados?

- **Trate de usar las frases del Plan A / Plan B tanto como pueda. ¡¡Usa los elogios también!!**

"Tu Plan A no está funcionando, necesitas un Plan B".

"¡Usaste tu Plan B! ¡Estabas siendo flexible!"

"Me encanta como tienes un Plan A y un Plan B. Esa es una gran planificación."



Ejemplo: Decepción del desayuno

Descubre que no hay leche para los cereales y su hijo dice: "¡Realmente quería Lucky Charms, estoy enojado!" Puede decir: "El cereal fue tu **Plan A**. Supongo que es hora de que se nos ocurra un **plan B**. ... ¡Esa es una gran idea para comer huevos! Sé que no es lo que más querías, pero creo que es mejor que no desayunar. Me aseguraré de obtener leche en la tienda hoy. "

Un "Acuerdo" Para Que Todos Obtengan lo Que Quieren

Un **acuerdo requiere flexibilidad**. Eso significa que dos personas tienen que dejar parte de lo que quieren así que ellos pueden alcanzar un acuerdo. Acuerdo no significa dejando todo de lo que usted quiere. ¡Algo es mejor que nada!

Aquí están los 3 tipos principales de acuerdo y algunas frases para utilizar.

1. **Combina ideas** para que todos obtengan parte de su idea
"Nosotros podemos llegar a un acuerdo así que nosotros ambos obtenemos alguno de lo que queremos".

"Ya que ambos tenemos ideas diferentes, combinémoslas."

"Wow, nos llegamos a un acuerdo. ¡Fue genial que pusieramos nuestras ideas juntos y nos divertimos!"

2. **Elige algo** completamente nuevo que todos quieran
"Como ambos tenemos ideas diferentes, vamos a escoger algo que nos gusta a los dos".

"Tú quieres ver dibujos animados y yo quiero ver deportes. ¡Podemos llegar a un acuerdo y escoger una película divertida!"

3. **Tomar turnos** para que cada persona obtenga sus ideas
"Llegamos a un acuerdo. Tú vas primero, pero después será mi turno".

Gran trabajo de llegar a un acuerdo, hicimos las dos cosas que queríamos, uno tras otro".

En el video, el niño quería pasta, pero papá estaba haciendo sándwiches. Papá mostró cómo ser un modelo para cada tipo de acuerdo.



"Cada uno de nosotros obtiene parte de lo que queremos. Podemos tener un poco de pasta y un lado de mini sándwiches".

"Podemos tener nuggets de pollo".

"Podemos comer pasta esta noche y sándwiches mañana".



Ejemplo: Jugando con amigos

Su hijo quiere jugar al fútbol, pero su amigo quiere jugar con Legos. Usted puede decir:
"¿Pueden llegar a un acuerdo y jugar primero al fútbol y luego a Legos? Entonces ambos obtendrán lo que quieren al final."

Esperar lo Inesperado y Manejar la Decepción

El video describe una serie de situaciones en las que los niños se molestan cuando las cosas no salen a su manera, como cuando ESPERAN ALGO ESPECÍFICO y no sucede o no pueden hacer lo que quieren hacer. Es difícil para ellos manejar a la decepción. LOS SENTIMIENTOS PUEDEN SER ABRUMADORES.

A continuación, le indicamos cómo puede ayudar a su hijo a lidiar con la decepción cuando algo que anticipó no sucede. Ayude a su hijo a prepararse para



Un ejemplo fue presentado en el video. Un niño estaba emocionado de ir al parque al día siguiente, pero el papá le recordó que esperara lo inesperado y sugirió otras opciones en caso de que no pudieran ir.

Recuerde VIVIR EN VOZ ALTA – Muéstrela a su hijo cómo espera lo inesperado. La mamá en el video quería obtener un donut favorito, pero mostró cómo esperaba lo inesperado.

A veces la preparación no funciona. Es posible que su hijo aún tenga una gran reacción. Aquí hay algunas cosas que hacer.

- Escuche a sus sentimientos y hazles saber que entiendes.
"Es muy decepcionante cuando lo que queremos no sucede".
- Use y modele sus propias formas de sobrellevar la situación para mantener la calma.
- Ayúdelos a usar estrategias de afrontamiento
"Intentemos respirar hondo juntos o salir a caminar".
- Una vez que su hijo se sienta mejor, será más capaz de hablar y resolver problemas.

Aquí hay algunas maneras más de ayudar a su hijo a manejar lo inesperado



"Podría pasar algo que se interponga en el camino de ir. Pero, hay muchas otras cosas que podríamos hacer para divertirnos. "



"Podrían agotarse antes de que llegue a la tienda."



Dar advertencias:

"5 minutos antes de que tengas que dejar de ver la televisión".

Sea claro:

"Vamos a la casa de la tía Sophie a cenar y a ver una película. ¿Tienes preguntas?"

Elogie mucho:

"Fuiste súper flexible cuando tuvimos que apagar el televisor para ir a la casa de tía Sophie. Realmente manejaste lo inesperado".

"Gran Problema/pequeño problema"

Enseñar a los niños a diferenciar entre los **PROBLEMAS GRANDES** y los **problemas pequeños** les ayuda a sobrellevar y tomar mejores decisiones.

Los **PROBLEMAS GRANDES** son situaciones que son muy importantes y su hijo podría necesitar ayuda para resolver los problemas.

Los **problemas pequeños** son situaciones que son mucho menos importantes y los niños pueden arreglar rápidamente por su cuenta.

Puede ayudar a su hijo hacer frente con los **PROBLEMAS GRANDES** y darse cuenta cómo cambiarlos a los **problemas pequeños**. Aquí hay algunos consejos para hacer eso y algunas frases para usar:

- **Sea un ejemplo para su hijo diciendo cosas en voz alta.** →
- *Escuche a su hijo cuando esté molesto; Hágale saber que entiende cómo se siente. No le diga qué sentir.*
"¿Esto se siente como un gran problema o un pequeño problema?"



Si la respuesta es GRAN PROBLEMA, no diga "esto parece ser un problema pequeño". Diga "Puedo ver que esto parece ser un GRAN PROBLEMA".

- *Ayude a descubrir cómo convertir el Gran Problema en un pequeño problema y hágale saber a su hijo que está orgulloso.*

"Me di cuenta de que se sentía como un Gran Problema para ti, pero trabajaste para hacerlo un pequeño problema. ¡Eres un excelente solucionador de problemas!"

"Gran trabajo convirtiendo un Gran Problema en un pequeño problema."



Ejemplo: Tener que detenerse antes de terminar algo

Podrías decir: "¿Puedes **ser flexible** y detener eso aunque no hayas terminado?" Si es así, entonces elogie la flexibilidad, si no, luego diga: "Puedo ver que ser interrumpido así es un **GRAN PROBLEMA**, pero debe detenerse ahora para que podamos ir a ver a la tía María. ¿Podríamos convertir esto un **pequeño problema** por poner tu juego en un lugar seguro, para que puedas terminarlo tan pronto como regresemos?"

Palabras de Flexibilidad: Opción/No Hay Opción

A menudo los niños tienen opciones. Pueden elegir entre opciones de menú o películas, y a menudo pueden elegir cuándo harán algo. Hay otras situaciones en que no hay opción. Tienen que ir a la escuela, hacer la tarea e ir al médico.

Opción o no hay opción ayuda a los niños a entender cuándo pueden negociar y cuándo tienen que aceptar algo que no quieren. También deja en claro que las situaciones cuando no hay opción son solo la manera en que funciona el mundo. Busque situaciones con "opciones" y guarde "no hay opción" solo para situaciones en que realmente no hay otra opción.

Puedes usar frases como:

- *"¿Es esta una situación con opciones o donde no hay opción?"*
- *"Aunque no quiero hacerlo, en esta situación no hay opción para mí".*
- *"Esta es una situación donde no hay opción porque ..."*



- *"Habrá una situación en que no hay opción hoy (explicar la situación). Podemos crear un plan para enfrentarnos a esta situación donde no hay opción".*

Ejemplo: Ir al médico

Su hijo quiere quedarse en casa con su prima Sarah el día de una cita con el médico. Podría decir: "Deseo que esta sea una situación con **opciones**, pero es una situación donde **no hay opción** porque necesitas visitar al médico para asegurarte de que estás sano y fuerte. Hagamos un plan de cómo enfrentaremos nuestra *situación donde no hay opción*. Cuando llegamos a casa, usted tiene una **opción**. ¿Quieres ir al parque con Sarah o ver una película?"

Desglosarlo

Niños con problemas de funcionamiento ejecutivo tienen dificultades con grandes trabajos que no se desglosan. La madre en el video está frustrada porque ella le está diciendo constantemente a su hijo cómo limpiar su cuarto. Los niños pueden saber cómo hacer algo, pero se sienten abrumados. Incluso comenzar puede desafiarlos. Pueden molestarse y comportarse mal. Eso a menudo también molesta a los padres.

¿Por qué tomarse el tiempo para dividir esto en piezas paso a paso?



¿Qué puede hacer para evitar que esto suceda y hacer las cosas? DESGLOSE LA TAREA. Estos son los pasos.

1. Escriba los pasos.
2. Comience con el paso más pequeño que su hijo pueda manejar con éxito. Luego elogiarlo cuando lo haga.
3. Una vez que han completado el primer paso, entonces sigue con el proximo paso y así sucesivamente, elogiando cada vez, hasta que el trabajo esté hecho.
4. Sigue practicando la tarea.

El padre en el video no estaba seguro de Desglosarlo. Sin embargo, si un niño siempre está luchando con una tarea, experimenta con los pasos de Desglosarlo. Si el experimento funciona, el niño se siente más seguro e independiente.

¿Dar todo en bandeja a mi hijo previene que se vuelva más responsable?



Aquí hay algunos otros consejos para usar Desglosarlo:

- No uses Desglosarlo en muchas tareas a la vez
- Reduzca sus elogios y apoyo a medida que su hijo aprende la tarea.
- Averigüe qué partes de una tarea son más difíciles y luego concéntrese en ayudar a su hijo con esa parte.
- Divida cualquier tarea que sea difícil para su hijo en partes progresivamente más pequeñas hasta que su hijo tenga éxito.

Habla Menos, Escríbelo

Los padres a menudo sienten que hablar con sus hijos es como hablar con una pared de ladrillos.

Cuando los niños se molestan, sus sistemas de lenguaje no funcionan tan bien. No hables, solo ayúdalos a estar seguros y calmarse. Tal vez necesiten su juguete suave favorito o un bocado, o simplemente un tiempo tranquilo solo. Planifique un momento feliz como salir a caminar o jugar en un parque para hablar con su hijo para desarrollar un plan con anticipación para cuando estén molestos en el futuro. En este momento puede practicar estrategias como respirar profundamente. **Es bueno hacer un dibujo para recordarles de esas estrategias.**

Cuando un niño está realmente molesto y las emociones son altas, las habilidades para pensar y hacer son más difíciles. Esto puede ser muy molesto para los padres como lo describe este padre en el video.

Volver a un estado de calma puede llevarle mucho tiempo a su hijo. Puede ser que hablar con ellos no tiene éxito. Una buena manera de ver si su hijo está listo para hablar y pensar en lo que sucedió cuando estaba molesto es **ESCRIBIR UNA NOTA.**

Aquí hay un ejemplo de tal nota del video.

Escribir es una hermosa forma de interactuar después de un momento difícil porque:

- Le da tiempo para pensar lo que quiere decir
- Le da tiempo para que su hijo se calme y se emocione menos mientras lee su mensaje.

“A veces siento que hablar con mi hijo cuando está molesto en realidad empeora las cosas.”



“Se siente como que mi hijo tarda una eternidad en calmarse cuando está molesto.”



Me encanta que te estas sentado en tu cama.

¿Quieres hablar de lo que sucedió?

Sí No

- Es una forma de anotar y apoyar a los esfuerzos de su hijo para calmarse



“Siento que siempre tengo que regañar o gritarle a mi hijo para que haga las cosas.”

La escritura también puede ser una herramienta para usar en situaciones como la descrita por esta madre en el video.

¡¡PON EL PODER EN EL PAPEL!!

Haga una lista de verificación de lo que desea que suceda a una hora determinada, como las mañanas. Ayuda a los niños a recordar lo que necesitan hacer y no distraerse. Luego puede decir **"Verifique su lista de verificación"** en lugar de ser una molestia.

Pasos de Planificación: Planificar y Hacer

Un **plan** es la forma en que su hijo llega a su meta, y **'hacer'** es llevarlo a cabo.

Los planes deben discutirse con anticipación durante un momento feliz (no después de un incidente en el que su hijo pueda sentirse frustrado). Los planes deben ser positivos y específicos, y debido a que algunos planes no funcionarán, su hijo siempre debe tener al menos otro plan: Plan B. Recuerde, una buena planificación no significa hacerlo bien la primera vez, sino de cambiar el plan cuando sea necesario. Una vez que su hijo tiene un plan específico para alcanzar una meta, es hora de probarlo.

Al planificar, puede usar frases como:

- *"Mi plan es ..."*
- *"¿Cuál es tu plan?"*
- *"Necesito un Plan B".*
- *"¡Eres excelente para hacer planes!"*

Los niños necesitan ayuda para "hacer" el plan. ¡Es la parte más difícil!

Para ayudar a su hijo a llevar a cabo un plan, use frases como:

- *"¡Esto parece un gran plan! Pensemos en cuándo puedes probarlo ..."*
- *"Hiciste un gran plan sobre cómo alcanzar tu meta. Ahora pruebe tu plan. ¿Cuál es el primer paso?"*
- *"Está bien, hice mi plan, ahora voy a probarlo".*
- *"Ahora que he establecido mi objetivo y hecho mi plan, lo voy a hacer".*

Ejemplo: Limpieza de su habitación

"Si tu **meta** es salir y jugar con tus amigos, entonces debes hacer un **plan** para limpiar tu habitación súper rápido. ¿Quieres configurar un temporizador y convertirlo en una carrera?"



Ejemplo: Picnic

"Es un día hermoso para su **plan** de ir al parque para un picnic. Hemos hecho todos los pasos: hemos hecho los sándwiches, empacado las bebidas y tengo dinero para helados. ¡Hagámoslo!"



Paso de Planificación: Chequear

Algunos planes que parecen que funcionarán muy bien no lo hacen. Otras veces se pierden pasos importantes en un plan. Por eso es importante **chequearlo**.

Los niños necesitan revisar un plan para ver si está funcionando y si se está logrando la meta. Cuando usted y su hijo revisen un plan, puede ayudarlos a hacer los cambios que sean necesarios para la próxima vez. **Puedes usar frases como:**

- *"Revisemos el plan. ¿Cómo fue?"*
- *"En una escala de 1 a 3 donde 1 = no funcionó, 2 = funcionó y 3 = funcionó muy bien, ¿cómo funcionó el plan?"*
- *"Parece que algunas partes del plan están funcionando, pero otras partes no. ¿Qué te gustaría cambiar?"*
- *"¡Gran trabajo revisando tu plan!"*

¡Puede combinar fácilmente los términos de la **planificación** y de la **flexibilidad**!

Ejemplo: Compartir Lego

Revisemos su plan para la visita de Jamal porque puedo ver que está molesto. Tu **meta** era pedirle a Jamal a venir y usar Legos para construir una casa genial con tu amigo. Tenías un **plan** para dividir los Legos por la mitad y cada uno construir una parte de la casa. Sin embargo, escuché que Jamal quería algunos de tus Legos. ¿Es esto un **gran problema o un problema pequeño**? Es posible que tengamos que pensar en un **plan B y un acuerdo**. ¿Cuál es una forma en que puedes usar los Legos que sea justa para ambos? ¡Sí! Cada uno puede elegir 10 Legos de la pila del otro, ese es un **gran Plan B**. ¡Gran trabajo para ser **flexible**! ¡Vamos con tu nuevo plan!" Me pondré en contacto con usted más tarde para ver cómo funcionó ese plan.



Planificar y Establecer Metas Juntos

La parte clave de la planificación es ayudar a los niños a identificar y enfocarse en la **meta** de una actividad, algo que quieren o necesitan hacer, y **por qué** quieren hacerlo. ¡Aprender a establecer y alcanzar metas es una habilidad crítica para la vida!

Pero, como pregunta el padre en el video,

Aquí hay algunos consejos para responder a esa pregunta

Primero, ayude a su hijo a establecer sus propias metas.

- **Observe cuando su hijo está trabajando en una meta y concéntrese en ella y sea específico, usando frases como:**

"Tal vez terminar ese rompecabezas podría ser una meta para este fin de semana".

"¿Tienes el objetivo de reunirte con tus amigos hoy?"

- **Modele el establecimiento de sus propios objetivos,**
"Mi meta es preparar suficiente cena esta noche".
- **Elogie a su hijo por establecer una meta.**



¿Cómo hago que mi hijo trabaje para alcanzar las metas que le propuse?

Segundo, asegúrese de que su hijo sepa por qué tiene una meta. Esto les ayudará a seguirlo.

Para centrarse en el por qué, usted puede usar frases como:

- *"¿Por qué es importante ese objetivo?"*
- *"¿Por qué elegiste eso para tu objetivo?"*

Sin embargo, los padres se frustran cuando los niños no siguen el plan para alcanzar la meta.



Tercero, asegúrese de que se pueda seguir el plan. Divídalo en pasos pequeños y factibles. Utilizar elementos visuales

Desglosando un plan:

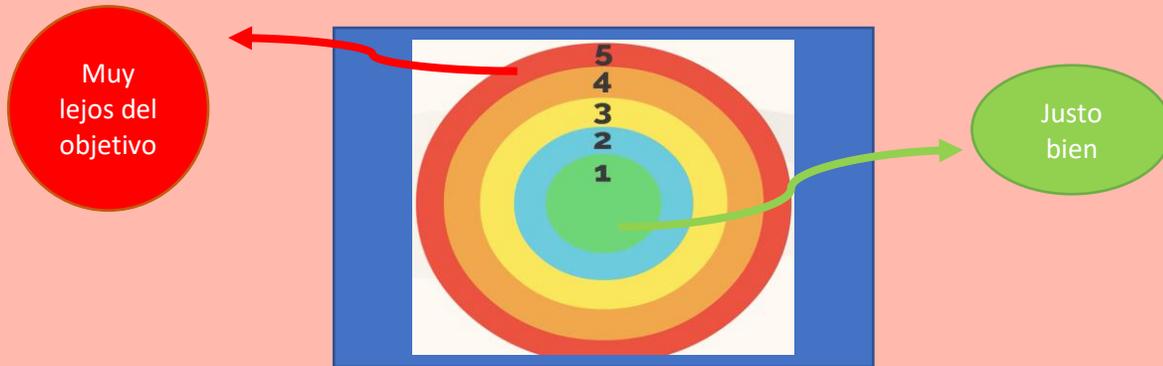
- Ayuda a su hijo a saber por dónde empezar
- Hace que parezca más fácil seguir y alcanzar la meta
- Permite que se culpe al plan y no al niño cuando las cosas no funcionan; culpe al plan, no al niño.

Manejo de Sentimientos Intensos

A veces, los sentimientos de un niño pueden pasar de pequeños a grandes rápidamente. Este es un problema con la REGULACIÓN de EMOCIONES.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a su hijo a regular las emociones:

- Ayude a los niños a entender que sus sentimientos tienen diferentes intensidades. Puede usar una tabla de sentimientos.



- Concéntrese en la intensidad del sentimiento, en lugar de su nombre porque nuestros sentimientos a menudo se componen de muchas emociones y son difíciles de describir.
- Puede usar los números en lugar de la tabla como el papá en el video.
- Modele hacer algo para ayudarse a sí mismo a sentirse mejor. En el video, el papá dice: *"No hay nada que puedo hacer con el tráfico. Voy a respirar hondo y enviarles un mensaje de texto de que estamos tarde"*.



A veces, las emociones de su hijo pueden estar fuera de control. No va a servir de nada gritarles, negociarlos o castigarlos. Como sugería el video, estas emociones intensas son como una tormenta. PASARÁN. Entonces, ¿qué puedes hacer para ayudar?

- Usa métodos para calmarse
 - Respirar hondo
 - Tratar de no preocuparse por lo que piensen los demás
- Lo más importante es que se concentre en la seguridad de su hijo
- Cuando los sentimientos de su hijo son menos intensos, como un 3 o bajo, ayúdelo a descubrirlos. La mamá en el video habló sobre el berrinche del niño mientras acariciaban a su perro, porque disfrutaban de eso.

Es importante recordar que a veces, las emociones intensas son apropiadas, como cuando algo malo le sucede a un ser querido o una mascota. En el video, un niño rompió accidentalmente un tesoro familiar. En momentos como este, simplemente hágale saber a su hijo que usted entiende los sentimientos. El papá consuela a su hijo y le dice:



Motivación: Cómo Todos en Su Familia Pueden Obtener Más de Lo Que Quieren

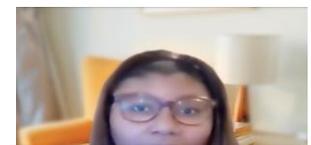
Aquí hay algunos consejos sobre cómo su familia puede obtener más de lo que quieren.

- **Trabaje en lo que el niño quiere.** Los padres a menudo quieren que su hijo "solo haga lo que quiero" como el padre en el video. Puede ser mejor intentar que hagan más de lo que ellos quieren. Al hacer esto, también puede obtener más de lo que usted desea.



¿Cómo puedo hacer que mi hijo haga lo que quiero?

- **Sé una familia de "hacer lo que yo hago".** La madre en el video está acostumbrada a una familia donde los padres "hacen lo que digo". Pero los niños realmente miran a sus padres para mostrarles **qué hacer, cómo hacerlo, cuándo hacerlo y por qué hacerlo.** Modelar para nuestros hijos es la mejor manera de moldear su comportamiento.



Siempre hemos sido una familia de 'haz lo que digo'.

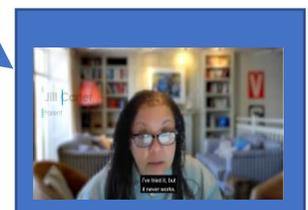
- **Recompensa en lugar de soborno.** Un soborno es cuando da algo para motivar a alguien a hacer algo que quiere en el futuro. Esto no funciona bien con los niños. Un soborno puede ser: "Te daré helado ahora si te comportas en casa de la abuela esta noche." Esto no funciona porque el comportamiento no se puede hacer cumplir, ¿cómo puede recuperar el helado si se comportan mal? Las recompensas se dan **SI** el niño se comporta como se le pide. Esta es una recompensa: "Si te comportas en casa de la abuela, nos detendremos a tomar un helado de camino a casa." ¡Es como un cheque de pago!



¿Por qué debería sobornar a mi hijo para que haga lo que se supone que debe hacer?

- **Recompensas y elogios frecuentes y significativos.** Como el padre expresó en el video, es realmente frustrante cuando intenta usar las recompensas pero no parecen funcionar. Hay algunas maneras de hacer que las recompensas sean más exitosas.

- Use recompensas que sean importantes o de valor para la familia y significativas para sus hijos, como actividades compartidas. Resuélvelos con sus hijos. Identifica las cosas que realmente quieren.
- Día a día tendemos a hacer más órdenes y correcciones que recompensas o elogios. Trate de hacer aproximadamente 5 veces más declaraciones de alabanza y recompensa que correcciones u órdenes. Esto marcará una gran diferencia. Se sentirá mejor.



Lo he probado pero nunca funciona.

- **No lo hagas demasiado complicado.** Algunos padres establecen tablas de pegatinas para monitorear comportamientos y recompensas, pero para otros es difícil mantenerse al día con ese sistema con todas las otras cosas ocurriendo en su vida. En ese caso, hazlo más simple. Solo hazlo verbalmente, como "una doble estrella de oro por ayudar a tu hermana", "¡obtienes puntos de bonificación por eso!" Usar un sistema que se ajuste a su hogar es más probable que pueda mantenerlo en marcha.

Prevención de la Sobrecarga

El video describe una serie de situaciones en las que los niños se sienten abrumados. Se molestan tanto que parece que están fuera de control y no hay nada que nadie pueda hacer para ayudarlos. Tanto los niños como los adultos pueden sentirse abrumados, cuando las situaciones los empujan más allá de sus límites y las emociones se apoderan de ellos. Los niños pueden gritar, irse enojado, romper algo o golpear a un hermano. Cuando las personas están abrumadas, no pueden parar y tomar buenas decisiones. Se sienten atascados. A menudo, dicen o hacen algo de lo que se arrepienten.

Entonces, ¿qué puede hacer cuando su hijo se siente abrumado?

Primero, ayúdese a usted y a su hijo a sentirse calmados, como respiraciones profundas o tiempo a solas.

Luego, trate de identificar los desencadenantes que causaron que su hijo se sintiera abrumado. Eso le ayudará a descubrir cómo evitar sentirse abrumado en el futuro. Los desencadenantes son cosas que nos hacen sentir estresados y sobrecargados. En la situación del video, el niño tiene hambre y está en un lugar lleno de gente – ¡DESENCADENANTES!



Si sabe lo que desencadena a su hijo, puede prepararse con anticipación. En este caso, la madre redujo la sobrecarga dándole al niño un juguete y algo que hacer para distraerlo.

También es importante notar sus propios desencadenantes. De esa manera, puede evitar sentirse abrumado.

¿Cuáles son algunos otros tipos de desencadenantes que debemos tener en cuenta y las posibles formas de evitar sentirnos abrumados?

Desencadenantes	Respuesta
No saber qué esperar	Prepárase para lo inesperado
Tareas que son difíciles	Ayuda a desglosarlo
Parar una actividad agradable	Dar avisos



Su hijo todavía se sentirá abrumado a veces. Parecen capaces para manejar las cosas un día pero no al siguiente. Trata de entender que su hijo está teniendo dificultades cuando está abrumado, y no estando desobediente a propuesta. Esto hará que sea más fácil de prevenir problemas antes de que ocurran.